

Selecciones

NOVIEMBRE 2024

READER'S DIGEST



CAMBIO HORARIO: *CÓMO NOS AFECTA*

PÁGINA 50

Consejos
para *ahorrar*
PÁGINA 32

Una estación
de tren
PROHIBIDA
PÁGINA 82

Morir en un
partido de hockey
PÁGINA 90

El misterioso mundo
de las PATATAS FRITAS
PÁGINA 62



Pistola de lavado de ALTA PRESIÓN

PRESS & CLEAN

¿Tarda horas en lavar el coche y nunca queda como le gustaría? ¿Suciedad en el exterior de su casa difícil de limpiar? ¿Mangueras que siempre acaban enredadas, no llegan donde necesita y el agua no sale con suficiente presión?

Con **Press & Clean** ¡no habrá suciedad que se resista!

Press & Clean usa la misma tecnología de las “aparatosas” hidrolimpiadoras con cable, pero transformada en una máquina recargable y sin cables que puede llegar a cualquier sitio.

Compacta, portátil y sin cables

Ahorre agua y electricidad

**Poder de limpieza profesional
¡muy fácil de usar!**



VENTANAS, CANALONES, CORNISAS...



BICIS, JUGUETES...



TERRAZAS, EXTERIORES...



COCHES, MOTOS...

INCLUYE:

- Batería recargable ion-litio larga duración + Cargador
- Cañón largo alcance
- Manguera presurizada con filtro
- Dispensador jabón
- Adaptador botellas
- 2 Boquillas atomizadoras (modo presión/cortina).
- Maletín

Potencia 150w
Tensión nominal: 21V
Salida agua: 2,4 l/m.

PRESS & CLEAN
SUPER OFERTA
40% DESCUENTO:
ANTES ~~119€~~
AHORA SÓLO **69€**
(más 4,90€ por gastos de envío)
902 107 902
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡Y un Maletín para guardarlo todo!

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX74

Ciclos de luz y oscuridad

HA LLEGADO esa época del año en la que el cambio de hora augura la próxima llegada del invierno. El tiempo, ese recurso que todos usamos para iniciar una conversación, nos lleva a melancólicas hojas caídas, lluvias ocasionales (con suerte), madrugones con más luz y atardeceres cada vez más tempranos. Pero también a la discusión reiterada sobre la idoneidad de acogernos a un horario de invierno.

En realidad creo que pocos entendemos las razones para este retraso de los relojes, pero lo que sí parece cierto es que afecta a nuestro organismo de múltiples formas. Para ello, la cronobiología, ciencia que

estudia los ritmos biológicos, analiza cómo afectan los ciclos de luz y oscuridad a los seres vivos. Un 66% de los españoles parece preferir el horario de verano, pero hay que aceptar que hemos dejado atrás la luz del verano. No dejes de leer el reportaje de la página 50.

Llegamos también a esa época del año de gastos previos a la Navidad, cada vez con más excusas para adelantarla, llámese Black Friday o Cyber Monday. Lee los consejos de una experta para no arruinarte en el intento (pág. 32).

Por otro lado, un curioso reportaje nos cuenta cómo influye la geopolítica hasta en los sabores de las patatas fritas por el mundo (“El misterioso mundo de las patatas fritas”, pág. 62), viajamos a Madagascar, la mayor isla del Océano Índico (pág. 98) o acompañamos a un hombre a reconstruir su propia muerte en medio de un partido de hockey sobre hielo (pág. 90).

Todo un mundo por leer.
¡Feliz mes de noviembre! 💎

Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

50

EN PORTADA

CAMBIO HORARIO

Por qué el organismo no comprende bien el cambio horario.

32

INSPIRACIÓN

Qué hacer y qué no para ahorrar

Estrategias para ahorrar en las próximas y temidas fechas.

42

DRAMA

No te muevas

Herido después de caer con su coche por un terraplén, se preguntaba si lo encontrarían.

58

SONRÍE

Cosas a resolver

Antes de los coches autónomos, deberíamos resolver otras serias cuestiones.

62

ACTUALIDAD

El misterioso mundo de las patatas fritas

¿Quién decide qué sabores funcionarán?

70

FOTOGRAFÍA

Buen ambiente

Restaurantes donde la comida es lo de menos.

76

CLÁSICOS RD

El mejor regalo

Donó a otros dos jóvenes el mejor regalo que se puede dar.

82

La incursión

Una estación de tren prohibida en Budapest. Razón de más para visitarla.

90

Morir en una pista de hockey

CUBIERTA:

SHUTTERSTOCK/LEOLINTANG

En medio de un partido de una liga de aficionados, me morí.

98

VIAJES

Madagascar

Recorrer por carretera la mayor isla del Océano Índico.

106

LECTURA EXTRA

Amigos salvajes

La increíble relación entre los seres humanos y los animales.

62



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

- 4 **Cosecha de nenúfares**

TODO LO BUENO

- 9 **Nuevos amigos**

HÉROES

- 10 **Al límite**

Rescatar a un esquiador sepultado.

- 14 **Termina esta frase**

Si pudieras elegir un trabajo por un día...

- 16 **Cartas**

Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

- 17 **Diabetes**

- 20 **Noticias de la medicina**

El arte de vivir

COCINA

- 23 **Arándanos**

Cursillo rápido.

13 COSAS

- 26 **Centros comerciales**

- 29 **Citas citables**

9



Humor

30

Gajes del oficio

61

La risa, remedio infalible

119

Así es la vida

98



Pasatiempos

- 120 **Rompecabezas**

- 122 **Soluciones**

- 123 **Trivial**

- 125 **Vocabulario**

- 127 **Próximo mes**

- 128 **Última risa**



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

La cosecha de nenúfares es un acontecimiento anual importante para los habitantes de la provincia meridional vietnamita de Long An. En otoño, cuando las plantas florecen en los numerosos cursos de agua del delta del Mekong, familias e incluso barrios enteros, salen en tropel. Vadeando el agua o desde barcas, recogen las flores blancas, rosas o moradas. Algunas se utilizan de adorno. Los tallos de la *Nymphaea nouchali* también se utilizan en la cocina tradicional de la región. Visualmente recuerdan a los espárragos y son un ingrediente de las sopas de fideos con pescado o de los guisos.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2024 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd



Nuevos amigos

CHARLOTTE LIEBLING PENSABA que era una pena. En la tienda londinense de segunda mano donde trabajaba, los muñecos de peluche que no se vendían se descartaban. Pero no eran simples juguetes: cada uno había sido el compañero de infancia de alguien. En 2019 Liebling decidió lanzar *Loved Before*, una “agencia de adopción de muñecos de peluche” donde se encargan de recoger, remendar y limpiar peluches donados, que luego se revenden (más de 60.000 hasta el momento) y más de la mitad de los beneficios se destinan a caridad. Como contó al *Washington Post*, buscan un hogar incluso para los muy estropeados. 💎



*Un guía de montaña que arriesgó
su vida para rescatar a un esquiador
sepultado en un glaciar*

Al límite

Conny Schmid

THOMAS ZUMTAUGWALD YA no recuerda si las truchas picaron bien aquel día. Pero sí recuerda que el 1 de mayo de 2022 a las 10:30 de la mañana sonó su teléfono mientras lanzaba la caña de pescar en el río Vispa. Y era su compañero del centro de salvamento.

Zumtaugwald, guía de montaña y especialista en rescates en Zermatt (Suiza), no estaba de servicio ese domingo. Pero siempre se ofrecía a intervenir en caso de necesidad. “No contábamos con todo el personal necesario debido a vacaciones escolares. Además, en esa época del año suelen producirse enterramientos por avalanchas o desprendimientos de grietas en los que se necesita más gente para el rescate”, explica Thomas, de 41 años. El compañero que le llamó le informó que dos esquiadores se habían salido de pistas y estaban en el glaciar de Furgg cuando la nieve se había desplomado debajo de ellos. Uno de ellos pudo detenerse a tiempo. Pero el otro había caído al torrente del glaciar que había debajo, arrastrando consigo escombros y piedras. Ese día, en Zermatt, el termómetro marcaba 18 grados. “Como hacía tanto calor, se



formó una cavidad entre el arroyo y la capa de nieve”, explica Thomas Zumtaugwald. Y él sabía que el arroyo subterráneo podía arrastrar a una persona a cientos de metros, lo que dificultaba su geolocalización. El agua estaba a cuatro grados y nadie sobrevive mucho tiempo a esa temperatura.

El pescador recogió rápidamente sus cosas y se subió al coche. “Recógeme en casa con el helicóptero”, le dijo Thomas a su compañero. Cuando llegó al lugar del accidente, ya había otros ocho operarios: tres especialistas en rescate como él, dos ayudantes de vuelo de Air

Se necesitaba un buceador de rescate que pudiera descender en rápel por el agua hasta donde estaba el herido. “Había uno esperando en el valle, pero habría tardado otros 20 minutos en llegar”, explica Thomas. Demasiado. Comprendió que no quedaba más remedio que bajar inmediatamente y subir al hombre. Se lo dijo a los demás, pero nadie se ofreció voluntario.

Thomas Zumtaugwald miró al acompañante de la víctima del accidente. Estaba allí, un poco apartado, ileso y observaba lo que estaba ocurriendo. Cuando le vi, me di cuenta de que te-

EL ARROYO ARRASTRABA MUCHOS ESCOMBROS. PODRÍA MORIR FÁCILMENTE. ESTABA TEMBLANDO.

Zermatt y tres guías de montaña que se encontraban por casualidad en los alrededores debido a un acontecimiento deportivo.

El esquiador fallecido en el accidente no llevaba dispositivo de localización. Milagrosamente, los rescatadores lo encontraron con ayuda de una sonda. Habían cavado un hoyo y estaban en contacto con el accidentado. Ya llevaba más de una hora en el agua cuando llegó Thomas, pero seguía respondiendo.

Los rescatadores bajaron una cuerda. Le dijeron que se la atase a la cintura para poder subirle. Pero las fuerzas le abandonaron y se quedó en silencio. Todos comprendieron que había que actuar con la máxima rapidez.

níamos que intentarlo. Así que me dije: “Tengo que hacerlo”.

En ese momento nadie sabía si seguía con vida. “Eso no es importante para el rescate. Para nosotros, alguien solo está muerto cuando un médico declara que lo está”. El joven rescatador y padre de dos hijos tampoco pensó en su propia vida en ese momento. No tenía miedo. Confiaba en sus compañeros para que lo volvieran a subir. Se colocó el arnés y se dejó caer en rápel por la cascada.

El agua helada del glaciar se le metía por el cuello y le empapaba la ropa dejándole casi sin aliento. Después de descender unos diez metros, aterrizó en una especie de plataforma. Miró a su alrededor. La oscuridad era total. De

repente vio algo blanco brillante: era una de las botas de esquí de la víctima. Zumtaugwald tanteó el terreno con las manos para comprobar en qué posición estaba la víctima. “Afortunadamente, tenía la cabeza estirada hacia atrás, así que no estaba debajo del agua”.

Thomas no comprobó si la víctima seguía con vida. “No había tiempo para eso”, dice el rescatador. Así que tiró del cuerpo inerte, le colocó un arnés triangular y sujetó la cuerda con el mosquetón. “Súbelo”, gritó por radio.

En ese momento, y completamente solo, se dio cuenta de que las cosas podían salir mal. “Empecé a temblar y no sentía los dedos. Me estaba mareando. Solo en ese momento me di cuenta de la cantidad de escombros que había arrastrado el arroyo y de lo fácil que era que me golpeará una piedra”. Entonces empezó a asustarse de verdad. “¡Depresa, subidme!”, le dijo por radio a sus compañeros.

Esos minutos le parecieron una eternidad. Y cuando por fin logró sacar la cabeza por el agujero, la corriente de aire que descendía del helicóptero que sobrevolaba el lugar le golpeó. “Nunca había pasado tanto frío en mi vida”, reconoce. Sus compañeros ya tenían preparada ropa seca y mantas térmicas.



Thomas Zumtaugwald haciendo rápel en el arroyo glacial.



Después se enteró de que el hombre al que había rescatado —un médico italiano de 60 años del valle de Aosta, al noroeste de Italia— había sobrevivido. Su temperatura corporal era solo de 26 grados. Unos minutos más ahí abajo y hubiera muerto congelado. Thomas recibió en 2023 el *Prix Courage* (Premio al Valor) de la revista *Beobachter* por su acto de valentía. Él y sus compañeros recibieron una invitación del hombre rescatado para visitarlo en el valle de Aosta, donde sus ancianos padres les agradecieron muy efusivamente su acción con una cena. “Fue muy emotivo, muy especial. Es raro que alguien te dé las gracias”, subraya Thomas. Y añade: “Pero tampoco lo esperamos. Solo hacemos nuestro trabajo”. Y a veces un poco más. ❄️

TERMINA ESTA FRASE

Si pudieras elegir cualquier trabajo por un día...

sastre
de los años 60
con clientes
pacientes.

LIEVEN VERHASSEL

Bélgica

pianista de
concierto.

CLAIRE

Canadá

director de
seguridad, con
poder suficiente
para acabar con la
delincuencia
en mi país.

LUIS LUNA

México

astronauta.

PATRICIA GARCÍA

España

senadora,
para tener un
buen sueldo.

LUZ MARINA DAZA

Colombia

reina de
Inglaterra.

LOURDES MONROY

Guatemala

cazador de
dragones.

OMAR ORTEGA

Bolivia

presidente
de mi país.

HENRY COLLANA

RODRIGUEZ

Perú

enfermera.

STELLA MARIS COCA

Argentina

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**primer
oficial en un
crucero.**

A.RIEPMA
Países Bajos

**Vladimir
Putin.**

TAPIO SAKKO
Finlandia

**‘Empujadora’
en el metro de
Tokio, para llenar
los vagones.**

GEORGIA
Alemania

**experta en
elaboración de
perfiles (para
resolver crímenes
graves).**

JASMIN
Austria

**cuidador de
zoológico a
cargo de las
jirafas.**

ALBERTO VERDAD
Filipinas

**director
de cine de
naturaleza.**

CHRISTIAN
Suiza

**director de la
Orquesta de París
en la Quinta de
Mahler.**

VINCENT PHILIPPE
Francia

**vigilante
de la playa.**

KEN TOOVEY
Nueva Zelanda

**catadora de
control de calidad
en una fábrica de
chocolate.**

DIANE TON
Australia

Lección animal

Me gustó mucho el reportaje de septiembre “Mi inteligente mascota” y quiero compartir una anécdota al respecto. Mi amigo



Paco y yo fuimos a unos humedales en Juarros de Voltoya (Segovia) para observar aves acuáticas. Aparcamos y vimos cerca una pequeña charca con dos ovejas inmóviles. Nos acercamos y, a pocos pasos, vimos a una de las ovejas atrapada en el lodazal. La otra, en tierra firme. No se

movió al acercarnos. ¿Qué podíamos hacer para sacarla de allí? En aquel momento, un camión que pasaba por allí, vio la escena y paró. El conductor nos llamó para que le ayudáramos a sacar un pesado tablón que llevaba detrás. Lo colocamos sobre el barro y lo empujamos hasta la oveja. El conductor se tumbó sobre el madero y se arrastró hasta la oveja. Logró sacarla. La otra oveja, inmutable hasta aquel momento, se acercó a la oveja salvada y las dos enfilaron hacia un cercano pinar. Los tres humanos miramos a los dos animalitos mudos de emoción. Le dimos las gracias al conductor y le ayudamos con el tablón. Se marchó agradecido y feliz. Nosotros también nos sentimos muy contentos por la lección que nos dio la compasiva oveja.

—FERNANDO MARTORELL, *España*



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Controlar el azúcar en sangre

Una nueva forma de controlar la diabetes

Beth Weinhouse

PUEDE QUE TE hayas fijado últimamente, cuando el pasado verano hizo calor para llevar manga corta: esos parches cuadrados o redondos, algo tridimensionales, en la parte superior de los brazos (aunque también se pueden llevar en otros sitios). Son demasiado elevados para ser parches de estrógeno o nicotina. Entonces, ¿qué son? Son monitores continuos de glucosa (MCG), prescritos por los médicos a las personas con diabetes para ayudarles a seguir y controlar sus

niveles de azúcar en sangre. A principios de año, DexCom lanzó su sistema de monitorización continua de glucosa (MCG) en tiempo real Dexcom ONE⁺ en España, Bélgica y Polonia.

Los MCG miden el azúcar en sangre, pero en realidad no necesitan sangre para hacerlo. Los parches cubren diminutos cables sensores que se introducen (sin dolor) justo debajo de la piel para comprobar los niveles de glucosa en el líquido intersticial, el líquido que contiene la glucosa y otras sustancias que se filtran por los capilares sanguíneos. El MCG controla constantemente

LA GENTE PODRÍA CONTROLAR EL AZÚCAR EN SANGRE IGUAL QUE LA TENSIÓN.

los niveles de glucosa y envía informes al *smartphone* u otro dispositivo del usuario. Estos monitores se han prescrito tradicionalmente a personas con diabetes de tipo 1 o 2 que dependen de la insulina. El monitor ayuda de esta forma a ajustar las dosis de insulina para mantener el nivel de azúcar en sangre cerca de los valores normales. Algunos monitores están incluso conectados a bombas de insulina que hacen el trabajo automáticamente.

Pero los médicos consideran desde hace tiempo que las personas con diabetes de tipo 2 que no dependen de la

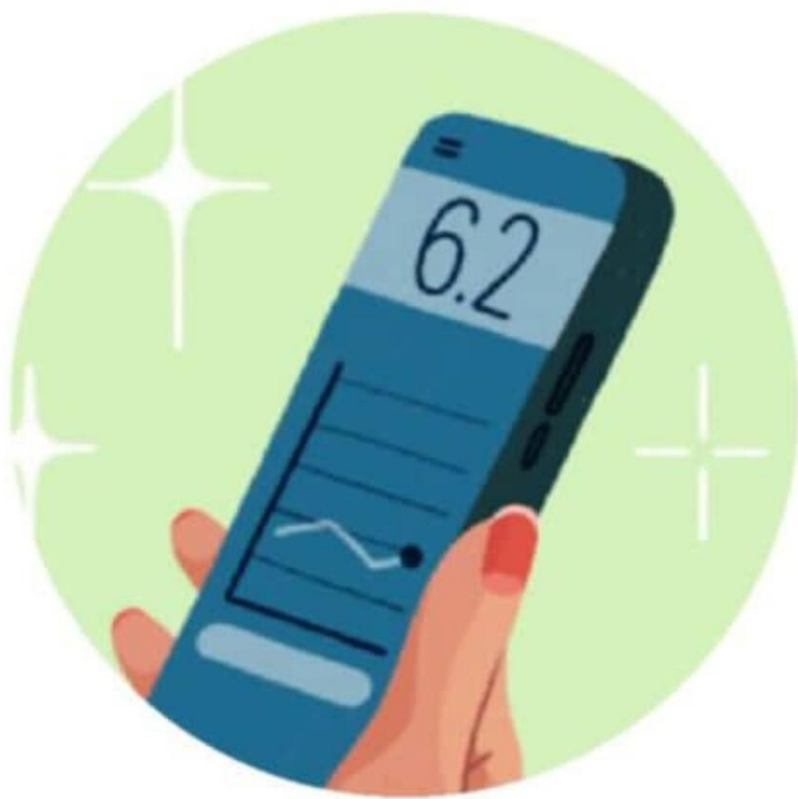
insulina también podrían beneficiarse de la información que proporcionan estos monitores.

El primer MCG, el biosensor Stelo, está específicamente recomendado para adultos a partir de 18 años con diabetes de tipo 2 o prediabetes, aquella condición en la que el nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal pero aún no lo suficientemente alto para ser diagnosticado como diabetes, que no utilizan insulina.

“Hay 25 millones de personas con diabetes de tipo 2 que no se administra insulina, y otros 100 millones de personas con prediabetes”, dice el Dr. Thomas Grace, jefe de promoción y resultados clínicos de Dexcom, que se hace llamar el Jubilado de los Dedos.

“El monitor puede dar a estas personas nuevas perspectivas sobre lo que comen. Verán cómo la actividad beneficia a sus niveles de glucosa. Su hemoglobina A1C bajará. Tendrán más confianza en sí mismos y mejorará su calidad de vida”.

Dado que la venta de los MCG es tan reciente, hay pocos datos que confirmen las ventajas para otros grupos de personas. Pero existe la esperanza de que los monitores sean beneficiosos también para los no diabéticos, incluidas las personas que toman medicamentos que pueden elevar el azúcar en sangre, personas con un fuerte historial familiar de diabetes y que están preocupadas por desarrollarla, y personas con obesidad que tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes.



Aunque Stelo es el primer monitor de este tipo, inevitablemente le seguirán otros. Y es obvio que las empresas que fabrican estos monitores tienen incentivos para promover su uso entre otros grupos, como las personas sanas sin diabetes que desean controlar su glucemia del mismo modo que podrían controlar su tensión arterial, pesarse o hacer un seguimiento de su frecuencia cardíaca, calorías o pasos.

Ahora mismo, sin embargo, no hay pruebas de que se pueda “optimizar” el azúcar en sangre para conseguir la máxima salud o rendimiento físico. Y como la glucemia normalmente fluc-

túa durante el día, podría ser interpretada de forma errónea como peligrosa una lectura temporalmente baja o alta.

“No queremos que la gente malinterprete lo que realmente es normal y medicalice las fluctuaciones normales de azúcar en sangre”, dice el Dr. Kevin Peterson, vicepresidente de atención primaria de la Asociación Estadounidense de Diabetes, que advierte que la interpretación de la información del monitor debe hacerse junto con un profesional médico.

El Sistema de Salud en España amplió en 2021 la financiación de los sistemas de monitorización continua de glucosa en tiempo real, incluyendo en la cartera común de servicios los sistemas de monitorización MCG-TR para pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 1 (DM1) y riesgo de hipoglucemias graves (al menos un episodio de hipoglucemia grave durante el año previo, o por hipoglucemias inadvertidas), que realicen terapia intensiva con insulina (múltiples dosis diarias o con bomba de insulina), que requieran realizar al menos seis punciones digitales al día para la automonitorización de la glucosa en sangre. 🍷

Forzar la suerte

Muchas líneas de cruceros realizan ceremonias en las que estrellan una botella de champán contra el casco de los barcos nuevos. La superstición popular señala que, si la botella no se rompe, la embarcación tendrá mala suerte. Hoy, estas empresas usan dispositivos mecánicos para asegurarse de que las botellas se hagan efectivamente añicos.

NEW YORK TIMES

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Mark Witten



ALIMENTOS CONTRA LA DEMENCIA

Los alimentos que se han demostrado buenos para el corazón también lo son para el cerebro.

Investigadores de la Universidad de Harvard y varias instituciones de China trabajaron juntos para examinar los datos de más de 10.000 personas de 55 años o más a las que se hizo seguimiento cinco años. Descubrieron que las personas que comían tres o más raciones de verduras y dos o más raciones de fruta al día obtenían los mejores resultados en las pruebas cerebrales y mantenían esos resultados a lo largo del tiempo. Las

verduras crucíferas (coles de Bruselas, coliflor), las de hoja verde (col rizada, espinacas) y las verduras rojas y amarillas (remolacha, calabaza) eran las más protectoras. En otro estudio, los investigadores descubrieron que los estadounidenses con un mayor consumo de aceite de oliva tenían un menor riesgo de muerte relacionada con la demencia.

Secretos para una buena piel

Corea del Sur es un país obsesionado con el cuidado de la piel, así que cuando hace un estudio sobre cuánta agua hay que beber para tener una piel de aspecto saludable, la gente escucha. Investigadores de Busan (Corea del Sur) estudiaron a 43 mujeres de entre 20 y 40 años. Se dividió a las mujeres en grupos según la cantidad de agua que consumían al día y el número de veces diarias que se aplicaban crema hidratante. Al cabo de cuatro semanas, los investigadores midieron la hidratación de la superficie de la piel en varias partes del cuerpo. Los resultados, publicados en *Annals of Dermatology*, fueron que una mayor ingesta de agua conducía a una piel más hidratada. Pero el agua por sí sola no bastaba para producir cambios importantes en la salud y el aspecto de la piel: las mujeres necesitaban complementar su consumo de agua con un uso regular de crema hidratante.

FOTOGRAFÍA: THE VOORHES

Caminar por tus huesos

Cuanto más tiempo camines, más fuertes serán tus huesos. Esa es la conclusión de un estudio publicado en *Osteoporosis International* que analizó los hábitos de caminar al aire libre de casi 25.000 adultos. Al cabo de tres años, los investigadores descubrieron que cuanto más tiempo caminaban, menos probabilidades de que se les diagnosticara osteoporosis. También descubrieron que un paseo diario fortalecía los huesos independientemente de la predisposición genética a la osteoporosis. Los participantes con un alto riesgo genético que caminaban al aire libre durante más de una hora al día tuvieron el mayor descenso del riesgo.

Menos estrés y mejor sexo

El sexo es mejor cuando no tienes estrés. Los pequeños factores estresantes cotidianos son los que más pueden afectar a la intimidad. Investigadores de la Universidad de Texas en Austin estudiaron a 144 parejas sin hijos que llevaban casadas cerca de un año y medio. Durante dos semanas, las parejas respondieron a preguntas sobre sus niveles de estrés y sus relaciones sexuales. Lo que descubrieron los investigadores: “Las preocupaciones del día parecían ser el predictor más potente de los comportamientos sexuales cotidianos de las parejas”. Ayudarse ante los pequeños problemas puede ser la mejor forma de animar la vida íntima.

Los padres y la bebida

Se advierte a las mujeres de que no beban alcohol durante el embarazo, pero el efecto del alcohol sobre la reproducción empieza antes. Una nueva revisión de más de 100 artículos científicos descubrió que beber provoca desequilibrios hormonales, que pueden causar infertilidad en hombres y mujeres. La investigación, publicada en *Animal Models and Experimental Medicine*, explica que cuando una enzima del hígado descompone el alcohol, este se convierte en una sustancia nociva que puede dañar células y tejidos. Las mujeres pueden experimentar trastornos de la menstruación, la ovulación y la fertilidad. Los hombres pueden sufrir una reducción de la producción de espermatozoides y de la función sexual. Es otra razón —para tu propia salud y la de tus futuros hijos— para beber con moderación... si es que bebes. 🍷





Somos tu **familia** más lejana

No tenemos tus mismos apellidos. Pero si lo que te mueve es salvar vidas y ayudar a los demás, somos parte de la misma familia. **Incluye a Médicos Sin Fronteras en tu **testamento**** para seguir siempre a nuestro lado.



TestamentoMSF.org

Infórmate sobre el testamento solidario.
Contacta con Maite Alzueta:



900 494 802
herencias@msf.org



El arte de
VIVIR

COMIDA, DATOS Y DIVERSIÓN

Curso rápido de arándanos

*Es hora de poner a estos
frutos en su sitio*

Emily Tyra

ALGUNOS COCINEROS INSISTEN en hacer su propia salsa de arándanos, repleta de bayas enteras e ingredientes como miel o ralladura de naranja. Otros confían en la ya preparada. Pero los arándanos se pueden comprar frescos, congelados, desecados, prensados, en zumo o gelatina. La mayoría de expertos coincide en que los congelados mantienen las vitaminas y antocianinas. En cambio, los desecados y los calentados para elaborar mermelada o zumo pasteurizado pierden mucha vitamina C.

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España, el

arándano aumentó su superficie de producción en 2022-2023 en un 3,4%, tanto por la evolución favorable en la cornisa cantábrica como en Huelva. En los últimos años, las comunidades autónomas de Galicia, Cantabria y Asturias han aumentado la superficie dedicada a su cultivo, que hoy alcanza el 13,4%, con un significativo incremento en Galicia y Asturias, que en 2018 no llegaba al 7%.

El estadounidense Marcus L. Urann, en 1912, deseoso de prolongar la corta temporada de venta de las bayas, desarrolló una salsa que pudiera conservarse en grandes lotes y vendió su brebaje gelatinoso. Más tarde, unió fuerzas con dos competidores para formar una cooperativa que hoy agrupa a más de 700 agricultores familiares.

Como una de las pocas frutas autóctonas cultivadas en Norteamérica, los arándanos rojos eran una importante fuente de alimento indígena. La vitamina C y los antioxidantes, sobre todo las antocianinas y los flavanoles, dan a estas bayas pequeñas y ácidas su tono rojo oscuro. Las tribus nativas americanas, desde los pequot hasta los lenni-lenape y más al oeste los algonquinos, recolectaban arándanos rojos silvestres de las lianas bajas y largas de las ciénagas y pantanos. Las ciénagas son uno de los tipos de humedales más característicos de Norteamérica: lechos esponjosos con espeso musgo, aguas ácidas y depósitos de turba.

Las icónicas imágenes de agricultores vadeando mares de arándanos rojos rubí que les llegan hasta las rodillas propagan un mito popular: que los arándanos crecen en el agua. En realidad, tienen bolsas de aire que les permiten flotar. Así que la noche antes de que las bayas estén listas para la cosecha, los cultivadores inundan el pantano. Al día siguiente, remueven el agua con gigantescos carretes de agua, o “batidores de huevos”, para sacudir la fruta de las cepas. Luego, el personal se sumerge y acorrala las bayas con grandes escobas. Estos arándanos se consideran “recolectados en húmedo” y se utilizan sobre todo para zumos y salsas. Se exprimen unos 200 arándanos rojos en cada lata de salsa.

La “recolección en seco”, por el contrario, produce fruta que se vende fresca en la sección de productos frescos. En este caso, un recolector mecánico peina suavemente las bayas de las cepas y las deposita en sacos de arpillera, a menudo a la espera de un helicóptero que se abalanza sobre ellas y las saca de la ciénaga. ¿Qué te parece esta salida digna de película?

Tanto si preparas tu propia mermelada, como si compras los arándanos congelados para tu desayuno saludable o los usas para decorar una tarta, no olvides sus múltiples propiedades antiinflamatorias, protectoras del corazón, preventiva frente a la diabetes, buena para las infecciones de orina, la memoria, la visión e, incluso, para ayudar en la pérdida de peso. 🍷





13 COSAS

Al centro comercial

Jody L. Rohlena / Redacción

1 HOY SEGURAMENTE los centros comerciales son muy diferentes de aquellos a los que ibas de joven. Aún puedes comprar cosas y, tal vez, ver una película en el cine, pero seguramente también puedas probar suerte con lanzamiento de hacha, recorrer un circuito de aventura cubierto, escalar en un rocódromo, adoptar una mascota o, incluso, renovar tu permiso de conducir.

2 ESTOS NUEVOS usos han ayudado a ocupar los espacios vacíos tras el cierre de muchos negocios clásicos con la pandemia y evitar el apodo de “centro fantasma”.

3 EL AÑO 1980 fue testigo del surgimiento de los centros comerciales en España, con la creación de la Asociación Española de Centros y Parques Comerciales.

4 EL PRIMER CENTRO COMERCIAL del mundo fue la majestuosa *Galleria Vittorio Emanuele II* de Milán, en Italia. Diseñada por el reconocido arquitecto Guiseppe Mengoni en 1877, aún en funcionamiento, también se la conoce como la sala de dibujo de Milán. Su opulenta arquitectura y sus pórticos techados invitan a recorrer sin prisa todos sus rincones. “Quisiera vivir aquí para siempre”, escribió Mark Twain en su libro “Un vagabundo en el extranjero”.

5 EL PRIMER CENTRO comercial de la era moderna en España fue Baricentro, en Barcelona, en 1980, basado en un hipermercado con comercios independientes a su alrededor. Los tres primeros centros comerciales catalogados como muy grandes de la veintena existente en aquel entonces fueron Nuevo Centro, en Valencia; y La Vaguada y Parque Sur, en Madrid.

6 EL *Iran Mall*, ubicado en Teherán, tiene 1,6 millones de metros cuadrados e incluye una biblioteca, un auditorio y una mezquita, entre otras propuestas típicas. Cuando abrió sus puertas en 2018, este gigante iraní arrebató el título del centro comercial más grande del mundo al *New South China Mall*, en Dongguan (China). Diseñado para atraer clientes pudientes, con tiendas de alta gama y hasta un canal con

góndolas, este mega centro comercial chino permaneció casi vacío años, ya que la mayoría no podía permitirse el lujo de comprar allí. Tras ser rediseñado para la clase media, el antiguo centro fantasma volvió a la vida.

7 ALGUNOS CENTROS COMERCIALES se han transformado en lugares donde triunfan el modo de vida alternativo, el deporte y la aventura, como X-Madrid, donde puedes encontrar un simulador de olas, un roódromo de interior, un centro para hacer saltos y *skate*, otro para bucear o un *escape room*. Asimismo, Intu Xanadú, también en Madrid, es conocido por tener la única pista de nieve *indoor* de España. Otros centros comerciales echaron el cierre para reconvertirse en centros de *coworking* o espacios de trabajo compartido, que compartirán espacio junto a zonas de restauración.

8 MADRID, ANDALUCÍA y la comunidad valenciana son las comunidades que cuentan con un mayor número de centros comerciales, con una densidad media de 352 metros cuadrados de centros comerciales por cada 1.000 habitantes, según el portal inmobiliario Idealista.

9 EN UN DOCUMENTAL DE 2002, *Married at the Mall*, se muestran algunas de las más de 9.000 parejas que dieron el sí en las

instalaciones del *Mall of America*, el segundo centro comercial más grande de Estados Unidos. Son muchas las películas que se sitúan en centros comerciales o en sus alrededores, especialmente en la época del apogeo de estos espacios en las décadas de 1980 y 1990, en películas como *Regreso al futuro*, *Aquel excitante curso* o *Fuera de onda*.

10 UN PAPÁ NOEL de un centro comercial estadounidense gana 23 dólares por hora de media, según datos de *Zip Recruiter*. En algunos de estos tan deseados puestos de trabajo ni siquiera se exige tener barba real, aunque el 92% de los participantes declaran tener bigotes auténticos. “Capacidad para mantener una actitud de alegría y buena disposición” son exigencias estándar, además de haber comprobado informes de antecedentes. Los puestos para Mamá Noel, en cambio, pueden mostrar requisitos más disparatados, como “conocimientos técnicos” y “capacidad para estar a cargo de los elfos”, según se lee en una solicitud.

11 LA RESTAURACIÓN se ha convertido en un pilar que sostiene el éxito de los centros comerciales, junto a una amplísima oferta de ocio, que va desde boleras hasta cines o pistas de patinaje. Hoy en día la oferta gastronómica suele estar formada por grandes cadenas

de comida rápida y restauración, lo que invita tanto a gente joven como a mayor, y se obtiene así una forma de atraer a más personas que no van únicamente con el ánimo de hacer compras.

12 LOS CENTROS comerciales han logrado conjugar la estrategia de la venta *online* con la presencia física, al posibilitar que muchas compras en internet sean recogidas en la tienda física que, de esta manera, también atrae a clientes. Incluso algunas tiendas que nacieron como espacios digitales, están abriendo tiendas físicas.

13 EN ESPAÑA, según la Asociación Española de Centros y Parques comerciales, hoy hay más de 575 centros comerciales que dan trabajo a 860.000 personas y obtienen más de 47.000 millones de euros en ventas gracias a los 1.700 millones de visitas. En Estados Unidos, a los jóvenes que pasaban horas en los centros comerciales con amigos se los llamaba “ratas de centro comercial” (*mallrats*). En algunas ciudades estadounidenses, es posible hacer realidad la fantasía adolescente de vivir en un centro comercial, ya que muchos de estos lugares se están transformando en urbanizaciones y otras propiedades están siendo demolidas y convertidas en desarrollos de usos múltiples que incluyen apartamentos. 🏡

CITAS CITABLES

Quedarse igual es retroceder en este mundo, y no tienes ni un día para quedarte igual.

—**Christen Press,**
JUGADORA DE FÚTBOL,
EN JUSTWORKS

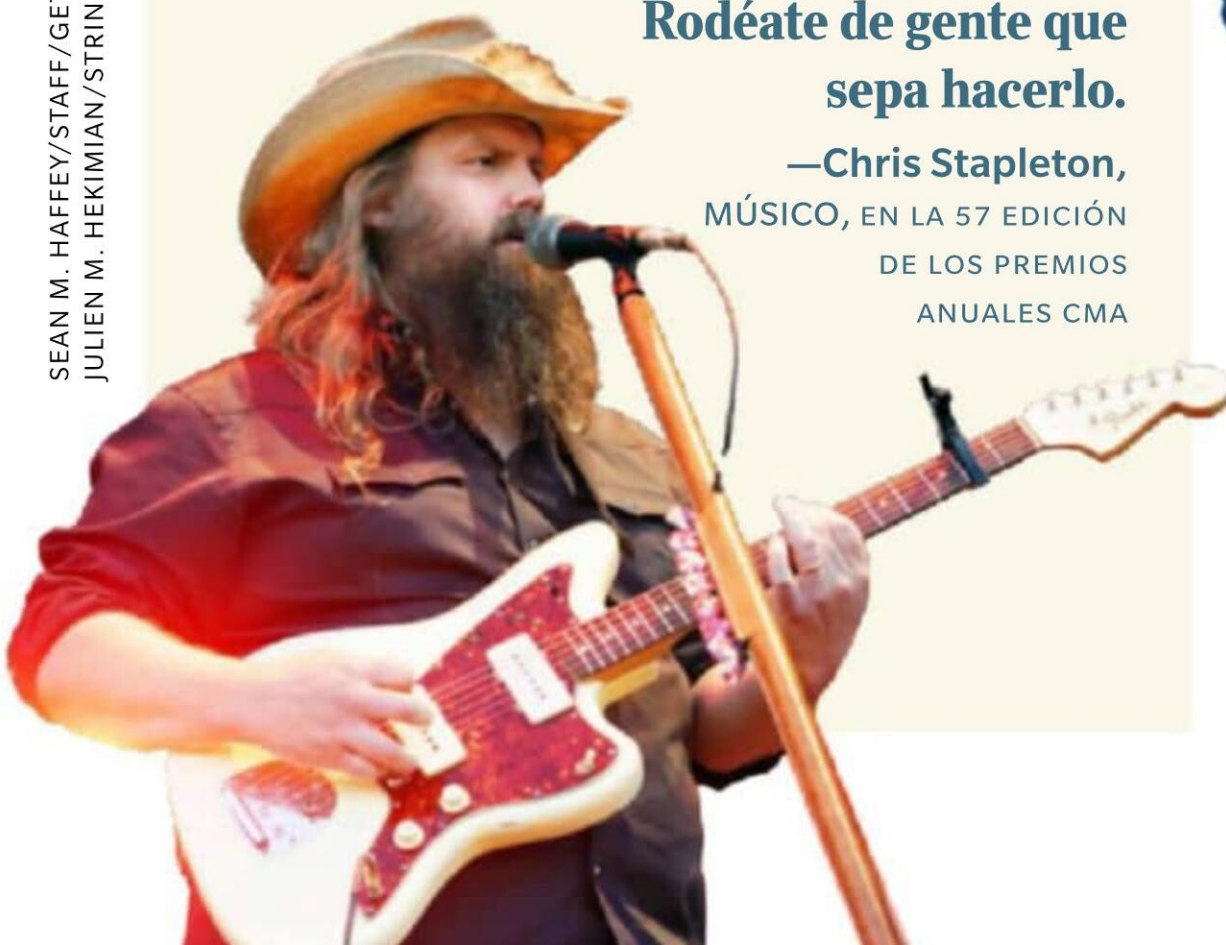


Quienes profesan el liberalismo filosófico creen que la mejor versión de los seres humanos es su capacidad de hacer causa común con personas que tienen creencias y orígenes distintos.

—**Yascha Mounk,** HISTORIADOR Y POLITÓLOGO, EN EL PAÍS

No te limites a soñar; haz. Aprende a hacer las cosas que quieres hacer. Rodéate de gente que sepa hacerlo.

—**Chris Stapleton,**
MÚSICO, EN LA 57 EDICIÓN
DE LOS PREMIOS
ANUALES CMA



El juicio y la vergüenza es un lugar solitario, pero la compasión y la gracia es donde todos podemos encontrarnos.

—**Steven Yeun,**
ACTOR, EN LA 75ª EDICIÓN
DE LOS PREMIOS EMMY



Sé curioso, no frío. La inseguridad nos convierte a todos en mentirosos.

—**Ken Burns,** CINEASTA,
A LOS GRADUADOS DE LA
UNIVERSIDAD DE BRANDEIS

GAJES

DEL
oficio



“Básicamente, entro a las 9 horas, programo la máquina del tiempo para las 17 horas y me voy a casa”.

Un diseñador gráfico habla por teléfono con un posible cliente.

Diseñador: El precio del proyecto del que estamos hablando será...

Cliente: ¿En serio? Un colega suyo trabajó en esto para mí el año pasado y lo hizo gratis.

Diseñador: Lo siento, no puedo trabajar sin cobrar. Quizá quie-

ra contactar con el otro diseñador para preguntarle si vuelve a hacerlo gratis este año.

Cliente: No puedo. Su despacho quebró.
—NOTALWAYSRIGHT

Una vez, un amigo mío y yo estábamos hablando sobre dónde ir de acampada, cuando un hombre que estaba cerca nos interrumpió.

—Señores —dijo—, estuve en el ejército durante 26 años. ¡Lo último que me gustaría hacer el fin de semana es ir a acampar! Tengo una barca que llevo a un lago para relajarme.

Mi amigo respondió:
—Estuve en la Marina durante 30 años. ¡Lo último que me gustaría hacer es estar en el agua!

No puedo ser la única persona que le dice “Por favor, déjame en paz” en voz baja a su correo electrónico.

—@ASHLEYN1COLE

—Puedo entenderlo —comenté con una sonrisa autocrítica—. Después de 20 años como oficial de la Fuerza Aérea, lo último que querría hacer durante el fin de semana es estar en un campo de golf.

—CHRIS MORTENSON,
Estados Unidos

Mi cuñado escuchó a algunos profesores hablar sobre la IA. Estaban asombrados por esta nueva tecnología que impactaría la vida y el bienestar financiero de miles de personas. Mi cuñado no lo soportaba.

Cuando hubo una pausa en la conversación, les hizo saber que la IA no era una tecnología nueva.

—Los agricultores —les informé—, llevan usando la inseminación artificial durante años.

—ROB THOMAS,
Estados Unidos

Un día, para comer, la hija pequeña de mi colega pidió “esa cosa que es naranja en el medio y negra por fuera”. Mi amiga, confundida, preguntó:

—¿Es un nuevo tipo de galleta Oreo que se vende en Halloween?

—No —dijo su hija—. Se refiere a tus sándwiches de queso a la plancha.

—MERRY PRUITT,
Estados Unidos

Hay alguien en mi equipo que se porta fatal conmigo. Así que, cada vez que tengo que escribir su nombre, lo hago en una fuente un poco más pequeña que la de los demás.

—@SUPERBREEZE_BEX

El tema del taller para delegados escolares era “confiar en los empleados para empoderarlos”. Los oradores nos exhortaron a confiar en nuestro personal y en los profesores, per-

mitiéndoles así desarrollarse mejor como profesionales. Un bonito sentimiento, pero cuestioné su veracidad cuando, durante una visita al baño, vi pequeños candados en los dispensadores de papel higiénico.

—RICARDO SORIA

Mi programa de formación docente no me preparó para ser intimidado por niños de diez años por tener un vaso Stanley de imitación.

Los profesores recurrieron a *Reddit* para describir el momento en que se dieron cuenta de que sus alumnos tal vez tendrían que repetir varios cursos:

◆ Tengo un póster en mi pared con una cita atribuida a Abraham Lincoln que dice: “No creas todo lo que lees en internet.” Un estudiante dijo: “Espera, ¿tenían internet en esa época?”

QUÉ HACER Y QUÉ NO PARA AHORRAR

El periodo previo a las navidades no tiene por qué fulminar tu presupuesto. Una experta en compras comparte estrategias para ahorrar en estas fechas... y durante todo el año

Lisa Lee Freeman



FOTOGRAFÍAS: *Emiko Franzen*





ES ÉPOCA DE GASTOS o, al menos eso suele ocurrir cuando nos acercamos a las fiestas de fin de año y empezamos a desembolsar dinero a diestro y siniestro para decoración, regalos, comidas, y un largo etcétera. Hoy y siempre es duro para los bolsillos, con los precios por las nubes.

Para conseguir ahorrar y no gastar de más, sigue estos consejos. Empezar ahora algunos buenos hábitos puede conducirte al Año Nuevo sin la resaca de los gastos navideños y darte una ventaja para tus propósitos del próximo año.

SÍ APROVECHA LOS DESCUENTOS DE TEMPORADA

Las empresas saben que hacemos compras a finales de año, así que todas intentan atraernos para que compremos en sus tiendas y webs. Puedes encontrar un montón de ofertas, pero tienes que tener un plan. Blackfriday, el viernes después de Acción de Gracias en Estados Unidos, este año cae el 29 de noviembre, pero ya no es el único

día de comprar chollos, aunque es cuando muchas marcas empiezan a ponerse serias para mover sus existencias navideñas. Afortunadamente, ya no tienes que madrugar para hacer cola delante de la tienda para conseguir las mejores ofertas. También encontrarás rebajas durante lo que ahora se llama la Cyber Week y Cyber Monday, el lunes después de Black Friday. Durante el año, en España tam-

bién tenemos el Día sin IVA en grandes cadenas de tiendas. Pero ojo, ten en cuenta que no se deja de pagar el IVA de los productos, es un descuento equivalente que se aplica como estrategia comercial, menor al del 21%.

TIP Haz una lista con los modelos y las características que deseas. Ten en cuenta que en Black Friday es posible que los modelos en oferta no tengan todas las características que deseas, así que determina cuáles son importantes para ti.

.....

NO DÉJATE LLEVAR POR LOS GRANDES DESCUENTOS

El hecho de que el cartel diga “50% de descuento” no significa que sea una

ganga. Comprueba que realmente es una buena oferta consultando los precios en Internet. Visita la web, luego compara en Google Shopping, Amazon o eBay. Si encuentras un precio más bajo, pide en caja que te iguallen el precio o ponlo en tu carrito virtual. Algunas tiendas igualan los precios que tienen *online* y los precios de determinados competidores.

TIP Una forma rápida de encontrar el mismo producto en Internet para poder comparar precios es utilizar la función de búsqueda visual de Google, Amazon, eBay y otras web. Supón que quieres una planta inusual que has visto en casa de un amigo. Haz una foto para localizarla con la cámara de la aplicación o





Google Lens (normalmente al lado de la barra de búsqueda de Google).

SÍ SIGUE A TUS FAVORITOS

Descárgate las aplicaciones de las tiendas, suscríbete a sus alertas por correo electrónico o boletines y síguelos en las redes sociales para ver cómo ahorrar. La mayoría de las grandes cadenas tienen sus propios días de ofertas especiales durante las fiestas y a lo largo del año. A menudo puedes conseguir descuentos directos en cupones para una próxima compra o acumular puntos en cheques de ahorro. Pero ¡lee siempre la letra pequeña!

TIP Crea una cuenta de correo electrónico independiente (y no des tu nú-

mero de teléfono móvil) para evitar el spam, y lee la letra pequeña si descargas una aplicación para saber cómo utiliza tus datos privados. Un informe de principios de este año de la empresa de seguridad online NordVPN descubrió que las aplicaciones móviles recopilan todo tipo de información personal, incluida tu ubicación, e incluso pueden venderla sin tu permiso.

NO DÉJATE CONVENCER POR LAS VENTAJAS DE LAS TARJETAS DE CRÉDITO DE LAS TIENDAS

Puedes obtener buenas bonificaciones de alta y descuentos al contratar una tarjeta de crédito de una tienda, pero vienen acompañadas de elevados tipos de interés.

TIP Solo si compras con mucha frecuencia, las tarjetas de las tiendas pueden salirte rentables.

.....

SÍ ÚNETE A UN PROGRAMA DE FIDELIZACIÓN

Probablemente tengas una o varias tarjeta de puntos o de ahorro de varios supermercados e hipermercados. Pero lee siempre las condiciones del descuento porque en ocasiones se aplica en descuentos para compras posteriores y no en el momento. Ojo con los descuentos que se ofertan a partir de la segunda unidad, o comprando *online*, cuando se aplica solo si seleccionas una compra periódica.

TIP Lee siempre con atención toda la información que se incluye en los cupones descuento al hacer una compra o al hacer clic en una compra en internet. ¡Hay que tener buena vista!

.....

NO CAER EN LAS FALSAS RESEÑAS

El fraude en las reseñas está muy extendido, y pueden ser difícil de detectar reseñas falsas, gracias al creciente uso de la inteligencia artificial, según la Comisión de Comercio de Estados Unidos. Existe el riesgo de que las opiniones falsas te orienten hacia productos de mala calidad, falsificaciones y vendedores falsos. Las mejores herramientas que pueden ayudarte a verificar las opiniones son Trusted Shops, una de las más conocidas entre los compradores *online* en España, que cuenta con

un sello de calidad; Trust Pilot, donde cada opinión es revisada por un *software* de detección de fraude que automáticamente identifica y retira reseñas falsas, o eKomi, entre otras, que recopila, analiza y comparte comentarios de los productos y del eCommerce.

Cuando comprobé en primera persona las opiniones sobre una luz de lectura en Amazon, por ejemplo, una de estas herramientas me mostró comentarios útiles como “compacta y fácil de usar” y “el modo de luz ámbar es fantástico”. Y dio a las opiniones de los usuarios del producto de Amazon la puntuación más alta, lo que significaba que podía fiarme de su calificación de 4,5 estrellas.

TIP Para tener valoraciones fiables sobre el rendimiento y la fiabilidad de algunos productos, consulta los análisis comparativos de productos de larga tradición, como los de la Organización de Consumidores y Usuarios de España (OCU) o Consumer Reports.

.....

SÍ COMPARA PRECIOS

Los rastreadores de precios te ayudan a programar tus compras para que puedas decidirte cuando los precios toquen fondo o se acerquen a él. Como mínimo, estas herramientas pueden darte información sobre los precios para que reconozcas una buena oferta cuando la veas. Los precios pueden ser variables durante la época de compras navideñas, así que es buen momento para empezar a comprobarlos.

Idealo es el comparador de precios líder en Europa, presente en seis países europeos, incluido España. Recoge información de Amazon, El Corte Inglés, Fnac o eBay, entre más de sus 10.000 referencias. Esta web para comparar precios permite establecer un sistema de alertas e incluso te dice qué tipo de artículos son tendencia.

Si compras en Amazon, la web CamelCamelCamel también funciona como una extensión del navegador de la web que utilices. Para comprobar los precios, copia la URL de la página del producto de Amazon y pégala en la barra de búsqueda de CamelCamelCamel para ver historiales de precios. También puedes configurar alertas por correo electrónico para que te avisen cuando bajan los precios.

Keepa o Amazon Price Tracker es la principal alternativa a CamelCamelCamel. Su funcionamiento es muy similar, a través de una extensión del navegador o de su propia página web.

Twenga cuenta con la ventaja de que revisa los precios de varias tiendas internacionales y permite filtrar los resultados por tienda, por lo que es una de las herramientas para rastrear precios más útiles a nivel internacional.

TIP Rastrea los precios incluso después de haber realizado la compra: es posible que te devuelvan el dinero si el precio baja, aunque la política variará según la empresa. Ten en cuenta que las condiciones pueden variar durante la temporada de compras navideñas.



NO CUIDADO CON LA POLÍTICA DE DEVOLUCIONES

Por norma general, las grandes superficies ofrecen 30 días hábiles para la devolución de las compras navideñas e incluso llegan a extender dichos plazos en campañas especiales vinculadas al Black Friday, Nochebuena o al Día de Reyes. A pesar de que la mayoría de los establecimientos cuentan con su propia política de devoluciones beneficiosa para el consumidor, la OCU recuerda que la ley no obliga al vendedor a admitir cambios ni devoluciones en ningún caso en tiendas físicas y dependerán de las fijadas por el establecimiento en el que se adquirieron.

Lo que sí es obligatorio es informar sobre ello antes de la compra, y debe aparecer detallado en el tique.

En el caso de que se trate de una compra *online*, la OCU recuerda que existe un plazo legal de devolución sin compromiso, por derecho de desistimiento, de 14 días naturales. Con respecto a las garantías, el plazo se amplió de dos a tres años a partir de una nueva normativa europea en 2022.

Lee atentamente cuando compres en Amazon o en otras grandes web, porque muchos artículos proceden de terceros vendedores que pueden tener condiciones más restrictivas que las web donde venden sus mercancías.

TIP Cuando compres productos en liquidación, fíjate si están marcados como “precio final”.

SÍ OPTA POR LA SEGUNDA MANO

Comprar aparatos electrónicos, electrodomésticos, libros, ropa y muchos otros productos de segunda mano es una buena forma de ahorrar y reducir el desperdicio. Para asegurarte de que compras productos en buen estado, busca en tiendas que reacondicionan y ofrecen garantía, como en Decathlon o tiendas que reacondicionan productos electrónicos. Piénsatelo dos veces antes de comprar en páginas no reconocidas y mantente alejado de los productos que no estén certificados. El ahorro puede ser grande: Amazon, por ejemplo, vendía recientemente una

tablet reacondicionada por 90 dólares mientras que el modelo nuevo costaba 140.

TIP Wallapop, Vinted o eBay, muy populares para la compraventa de todo tipo de productos, ropa, zapatos y accesorios, pueden ser un buen lugar para conseguir buenos precios, pero ten cuidado con los fraudes. Prioriza siempre las plataformas conocidas, revisa los perfiles y las reseñas de los vendedores y nunca facilites datos como correos electrónicos o números de teléfono, y menos aún datos bancarios.

NO CONFIAR EN LOS ANUNCIOS DE REDES SOCIALES

La Comisión de Comercio de Estados Unidos ha informado de que son cada vez más el lugar al que “acuden los estafadores”. Los anuncios pueden hacerse pasar por vendedores legítimos o incluir descripciones falsas. Una amiga se enamoró de un vestido de un anuncio de Instagram, pero acabó con un camisón de aspecto barato y tamaño infantil. Si ves algo que quieres comprar en una publicación, comprueba que la empresa tenga página web con información de contacto, una dirección física y una política de devoluciones. Busca además opiniones y reclamaciones *online* (pon el nombre de la tienda más la palabra reclamación).

TIP Paga con tarjeta de crédito, que te permite reclamar los cargos y recuperar el dinero si tienes problemas con un



vendedor. Ten cuidado si un vendedor *online* pide que se le pague por transferencia o criptomonedas.

SÍ AUTOMATIZA TUS AHORROS

Se trata de una acción muy sencilla con la que mecanizas periódicamente el traspaso de tus ahorros a otra cuenta, evitando el tener que estar pendiente. Únicamente debes configurar en tu cuenta, a través de tu aplicación bancaria o de su página web, los parámetros de ahorro que te has fijado.

La única dificultad a la hora de ponerlo en marcha es decidir la cantidad que quieres ahorrar. Te recomendamos que seas realista y la ajustes a

tus ingresos y al objetivo de ahorro. Puedes aplicar el tradicional y sencillo método del 50/30/20. Se basa en una regla de porcentajes: el 50% de tus ganancias mensuales se dedican a los gastos fijos, el 30% a los personales y el 20%, al ahorro.

NO APLAZAR

El “compra ahora y paga después” que ofrecen los establecimientos, según el Banco de España (BdE) consiste en “fraccionar y aplazar los pagos de las compras realizadas por el consumidor, ya sea en un punto de venta físico u *online*”. El aplazamiento de los pagos está en auge, desde que la digitalización y el cambio de comportamiento

de los consumidores ha transformado el modo en el que gestionamos nuestras finanzas. El Banco de España asegura que se debe tener en cuenta que “en caso de no atender el pago de alguna de las cuotas acordadas, la entidad podría cobrar intereses de demora y comisiones por impago, lo que elevaría de forma importante el coste del crédito recibido”.

TIP Siempre puedes elegir la opción de pagar en varias cuotas sin interés, dependiendo del importe, y normalmente en tres plazos. Desde el Banco de España avisan de que puede incitar a la “compra impulsiva”. Si terminas fraccionando todo, puedes acumular un fijo de cuotas mensuales que se te podría ir de las manos.

SÍ OUTLET

Si te gustan las gangas, probablemente te dirijas directamente a los estantes de rebajas cuando vas a una tienda y compras en centros de *outlet*. Cuando compras por Internet, las ofertas de liquidación y outlet pueden ser más difíciles de encontrar, ya que puede que no aparezcan en los resultados de una búsqueda básica. Además, las tiendas no siempre las anuncian y pueden tener una web aparte. Amazon también tiene una sección de outlet que está bastante bien escondida.

Para encontrar rápidamente los *outlets online* de tus marcas y tiendas favoritas, busca el nombre más la palabra *outlet*. Al igual que los outlets físicos,

las versiones *online* venden artículos de devoluciones, de temporadas pasadas y excedentes. Por ejemplo, en mi caso he encontrado un montón de bolsos estupendos en coachoutlet.com con hasta un 60% de descuento, ya que los estilos cambian con las temporadas.

TIP Asegúrate de abastecerte cuando encuentres grandes ofertas, porque puede que se trate de productos descatalogados o de temporada pasada, y una vez que se agoten, es posible que no vuelvan nunca más.

NO MALGASTAR DINERO EN GARANTÍAS INNECESARIAS

Muchas tiendas ofrecen garantías ampliadas como complementos de compra para cosas baratas como cafeteras de 40 euros. El coste de estas pólizas puede oscilar entre unos pocos euros y miles en compras caras, como los coches. Pero muchos productos ya vienen con una garantía del fabricante, y además es posible tener cobertura adicional como ventaja pagando con ciertas tarjeta de crédito. (Llama a la entidad emisora de tu tarjeta o infórmate en Internet.)

TIP Si te preocupa que un producto se rompa tras la compra, puede compensar tener un dinero para arreglos de emergencia en lugar de desembolsar en garantías ampliadas, y debes tener siempre en cuenta las garantías de los productos electrónicos y electrodomésticos que vienen por ley. 💎

Destrozado, herido y atrapado en un barranco durante días, un conductor accidentado se preguntaba si alguien lo encontraría

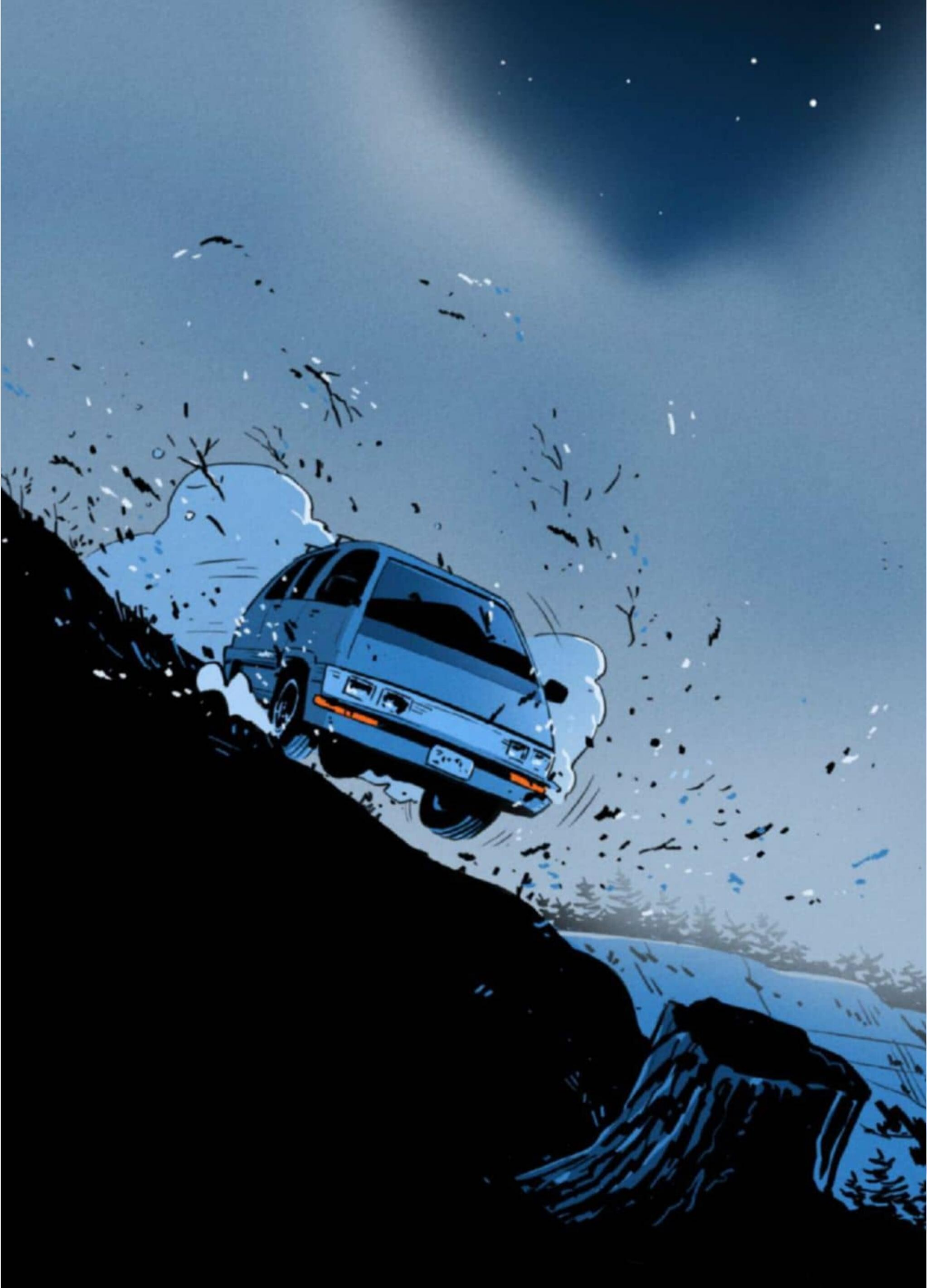
No te muevas

Melody Wren

LA RADIO SONABA mientras Michael Cabeldu se dirigía a Victoria (Columbia Británica) en un impulsivo viaje nocturno el pasado noviembre. Por encima de él brillaban las estrellas.

Pasó el pueblo de Sooke y continuó hacia el oeste por la autopista 14. Pocas personas viven en esta zona, que serpentea a través de kilómetros de bosque y maleza a lo largo de la costa sur de la isla de Vancouver.

Las condiciones de la carretera eran excelentes hasta que, de pronto, dejaron de serlo. Al tomar una curva, se encontró un banco de niebla tan denso que no podía ver la orilla de la carretera. Lo siguiente que supo fue que su Toyota de 1987 se había salido del asfalto y se precipitaba por una ladera de 45 grados, chocando contra arbustos, árboles y restos de tala. Delante había un acantilado con vistas al estrecho de Juan de Fuca. Sabía que



si caía por ahí, quizá nunca lo encontrarían.

Pero su descenso se detuvo bruscamente con un gran golpe al estrellarse contra un gran tocón.

La parte delantera de la furgoneta se agrietó. Todo el vehículo se inclinó hacia un lado. Y Michael, que no llevaba cinturón de seguridad, salió catapultado hacia un lado. Se golpeó la cabeza contra el volante y aterrizó en el suelo al lado del pasajero, bajo el salpicadero, conmocionado y dolorido.

CONOZCO A MICHAEL CABELDU desde hace más de 50 años. Nos conocimos en el instituto, en Ontario, donde sigo viviendo. A los 20 años se marchó al oeste y se instaló en la isla de Pender, a 40 minutos en ferry de Victoria, y encontró trabajo como constructor y carpintero. En los últimos años montó un próspero negocio de cultivo de hortalizas y flores en invernadero.

A los 68 años, Michael se ha mantenido fiel a sus sueños *hippies* de juventud. Sigue teniendo el pelo largo y una barba poblada, ambos ahora blancos, y sigue trabajando como constructor y operario de invernaderos. Pero en marzo de 2023, las radiografías revelaron un tumor en su columna vertebral. En noviembre, ocho meses de quimioterapia le habían pasado factura. Con 1,52 metros de altura y 40 kilos de peso, estaba más débil que en cualquier otro momento de su vida.

La medicación también le dejó los huesos frágiles. Como consecuencia, se

estaba recuperando de un brazo y una rodilla fracturados por un resbalón en la entrada de su casa.

“Ya no reboto como antes: ahora me rompo”, me dijo.

Además, el cáncer estaba causando estragos en sus niveles de sodio en sangre, lo que le dificultaba pensar con claridad. En retrospectiva, dice, eso podría haber contribuido a su decisión de dar el fatídico paseo en coche.

Michael tenía una cita en el hospital de Victoria programada para la mañana del viernes 10 de noviembre. Así que el jueves cogió el ferry desde la isla de Pender. Al principio había planeado cenar con unos amigos, así que compró una cena de cordero y sushi para llevar. Pero cuando pensó en la logística —un viaje de tres horas seguido de otro transbordador— se lo pensó mejor.

En lugar de eso, fue al cine en Victoria. Y luego, como hacía una bonita noche, decidió dar una vuelta en coche.

AHORA MICHAEL ESTABA a 45 metros por un terraplén, encogido hacia abajo en posición fetal en el hueco para los pies del lado del copiloto. Tenía la nariz rota y la cara llena de sangre. Entonces no lo sabía, pero se había vuelto a lesionar la rodilla fracturada, se había fracturado la otra rodilla y el tórax.

Las horas siguientes transcurrieron en una nebulosa. Cuando llegó la luz del día y recuperó la conciencia, decidió que necesitaba moverse. Tenía espacio para maniobrar porque había quitado el asiento del copiloto para tra-



bajar en el vehículo. Pero cada intento de cambiar de posición era una agonía.

Durante las seis horas siguientes, Michael hizo un pequeño movimiento cada vez. Poco a poco, se apalancó metódicamente hasta sentarse en la cubierta del motor, junto al asiento del conductor. Fuera llovía a cántaros.

Al anochecer del viernes, había conseguido desplazarse por encima de la palanca de cambios y la de freno hasta la relativa comodidad del asiento del conductor. Se colocó un cojín bajo la nalga derecha para contrarrestar el ángulo de la furgoneta y se comió unas chocolatinas. Luego, agotado por el esfuerzo, se quedó dormido.

Al amanecer del sábado, mientras amainaba la lluvia, Michael contempló

su situación: salir en coche no era una opción. Tampoco lo era llegar a la autopista por sus propios medios. Debido al ángulo de la furgoneta y a las heridas que había sufrido, abrir una puerta y salir del vehículo parecía un reto insuperable, por no hablar de escalar 45 metros de terreno escarpado.

Tendría que confiar en ser rescatado. Pero no sería fácil. Oía el zumbido de los coches que pasaban por la carretera, pero aunque los transeúntes vislumbraran su vehículo entre la maleza, aparentemente abandonado, no podrían ver a nadie en su interior.

No tenía móvil y nadie sabía que había salido de Victoria sin planearlo, así que no tendrían motivos para buscarlo aquí. Y no podía tocar el claxon

para llamar la atención de los conductores de la autopista. En los 19 años con esa furgoneta, nunca había funcionado.

Lo bueno es que estaba seco, al menos en parte. Hacía frío en la furgoneta, pero llevaba un forro polar de más con, irónicamente, la frase “vive la aventura, vive el sueño”.

Al menos tenía lo que había comprado para su propuesta de reunión con amigos: cordero con verduras asadas para tres en papel de aluminio. El sushi que lo acompañaba estaba ahora incomedible, desparramado por el suelo de la furgoneta, pero tenía una bolsa de chokolatinas que había comprado en el cine. Para beber, tenía una botella de agua, media botella de Gatorade y café frío en un termo.

Repartió las provisiones de chokolatinas y encendió las luces de emergencia, con la esperanza de que alguien le viera desde la autopista, pero no se había dado cuenta de que las luces traseras no funcionaban porque el descenso había arrancado los cables de los bajos de la furgoneta.

DE VUELTA EN LA ISLA de Pender, su compañera, Linda Dean, recibió una llamada del hospital el viernes por la mañana, diciéndole que Michael no había acudido a su cita. Empezó a llamar a sus amigos, preguntando si alguien le había visto. Nadie lo había visto. Cuando no volvió a casa esa noche, su preocupación aumentó. El sábado, se puso en contacto con la



policía, instándoles a que buscaran en alerta máxima debido al frágil estado de salud de Michael.

La noticia de su desaparición se extendió rápidamente. Recibí un mensaje de texto de un amigo común, preguntándome si me había enterado de la noticia. En realidad, tenía previsto volar para visitar a Michael dentro de unos días. En lugar de eso, esperaba ansiosamente saber si mi amigo estaba vivo o muerto.

EN LA FURGONETA, Michael se centró en sobrevivir. Para mantener la mente ocupada, hablaba consigo mismo. Pensó en distintas ideas de negocio para ganar dinero cuando lo rescataran, como crear una línea de ropa especializada y holgada para ancianos, fácil de poner y quitar.

Dormía a ratos y, aunque la quimioterapia le había dejado sin apetito, sabía que tenía que comer. Las barritas de chocolate del tamaño de un bocado parecían las más apetecibles, así que se las fue comiendo poco a poco.

El sábado por la tarde, decidió que necesitaba una estrategia para llamar la atención. Se le ocurrió encender un fuego. La gente no vería la furgoneta, pero sí el humo.

Gracias a su trabajo en la construcción, tenía algo de madera en la furgoneta. Pasó el sábado y el domingo —ambos húmedos y oscuros— recogiendo la madera y el papel que pudo encontrar en la cabina de la furgoneta. Bajó la ventanilla del conductor, apiló

el material inflamable fuera, entre los arbustos de retama escocesa, y encendió una cerilla.

“Intentaba prender fuego a toda la ladera para que alguien se diera cuenta”, dijo. En lugar de eso, empezó a llover a cántaros, lo que apagó las llamas antes de que pudiera iniciarse el fuego. Un segundo intento fue igualmente infructuoso.

A estas alturas —principios de la tarde del domingo— también se habían acabado sus líquidos. Seco, recordó el consejo de supervivencia del aventu-

CADA MOVIMIENTO LE PRODUCÍA PUNZADAS DE DOLOR.

rero británico Bear Grylls de beber tu propia orina. Orinó en una botella vacía y probó.

“Sabía como te imaginas que sabría”, dijo. “Di un trago, pero sabía que no estaba tan cerca de la muerte”.

Se volvió a centrar en encender un fuego. Si no lo conseguía en la parte delantera de la furgoneta, lo intentaría en la trasera, donde la puerta del portón trasero le resguardaría de la lluvia.

Llegar hasta allí fue una prueba de resistencia de dos días a través de una carrera de obstáculos de madera y herramientas de carpintería.

“Fue entonces cuando di con el mantra del ‘cuarto de centímetro’”, dijo.

Cada movimiento le producía sacudidas de dolor, pero si dividía su tarea en movimientos pequeños, podría alcanzar su objetivo.

Cuando podía, desplazaba los obstáculos lo suficiente para abrirse camino mientras avanzaba despacio. Cuando los objetos no se movían, rodaba sobre su espalda y se arrastraba sobre ellos.

Por el camino, aprovechó la condensación que se había formado en las ventanillas. Su primer intento de limpiarla con el borde de una tarjeta de visita no hizo más que arrastrarla por el suelo. Aprendió a mover la tarjeta lenta y deliberadamente, y luego a absorber el líquido con servilletas de restaurante y exprimirlo en un vaso de comida para llevar.

Llegó a la parte trasera de la furgoneta el martes por la mañana con el papel que le quedaba por quemar: recibos de la declaración de la renta antiguos. Había salido el sol y pensó que era su última oportunidad de pedir ayuda.

Buscó la manilla de la puerta trasera e intentó girarla, pero no cedió. La puerta estaba cerrada por fuera, con un cerrojo que él mismo había instalado.

Casi 108 horas después de que su furgoneta se saliera de la carretera —cuatro días y medio—, tocó fondo. Había consumido sus provisiones de comida y agua. Las gélidas noches habían empezado a pasarle factura.

¿Debía intentar arrastrarse hasta la carretera? Eso parecía suicida. Pero la idea de pasar una quinta noche en la furgoneta le llenaba de espanto.

Entonces, oyó voces por encima de él, en la ladera.

EN LO ALTO DEL terraplén, sobre las 13 horas del martes, Ethan Nesbitt y Will Mendham, dos estudiantes de la Universidad de Victoria que participaban en la tercera jornada de un viaje de cuatro días en bicicleta, se habían parado a comer.

Admiraron el sol reflejándose en el estrecho y, más allá, la cordillera del estado de Washington. Entonces se fijaron en una furgoneta a medio camino de la ladera debajo de ellos. Supusieron que alguien vivía en ella. Pero cuando vieron que estaba atascada en la vegetación, decidieron investigar. Mientras se abrían paso entre los arbustos espinosos y la retama escocesa, empezaron a gritar: “¿Hay alguien ahí?”

Michael respondió: “¡Socorro!”

Mendham llegó primero a la furgoneta. Cuando consiguió abrir la cerradura de la puerta del portón trasero y la levantó, encontró dentro una figura en mal estado, temblorosa, fría y mal vestida. Y la ropa que llevaba estaba manchada de sangre.

Le dieron a Michael sus chaquetas y un gorro de lana e intentaron llamar a emergencias. La cobertura era escasa, así que Mendham corrió hasta la carretera e hizo señas a una pareja que pasaba en coche. Afortunadamente, sí tenían cobertura.

El operador de emergencias dijo a Mendham que los equipos de rescate tardarían unos 40 minutos en llegar. Así que cogió una botella de agua y unas

frutas secas de sus mochilas de bicicleta y los llevó a la furgoneta.

Michael no tenía apenas energía para levantar la cabeza, así que Nesbitt lo sujetó mientras conseguía beber y comer algo.

Al cabo de media hora llegó un socorrista, seguido de una ambulancia y un camión de bomberos. Pusieron a Michael en una camilla y utilizaron sierras eléctricas para abrirse camino entre la vegetación. Hicieron falta siete socorristas, Nesbitt, Mendham y la pareja que había llamado a emergencias para subirlo por la empinada ladera, tropezando con innumerables raíces, tocones y troncos.

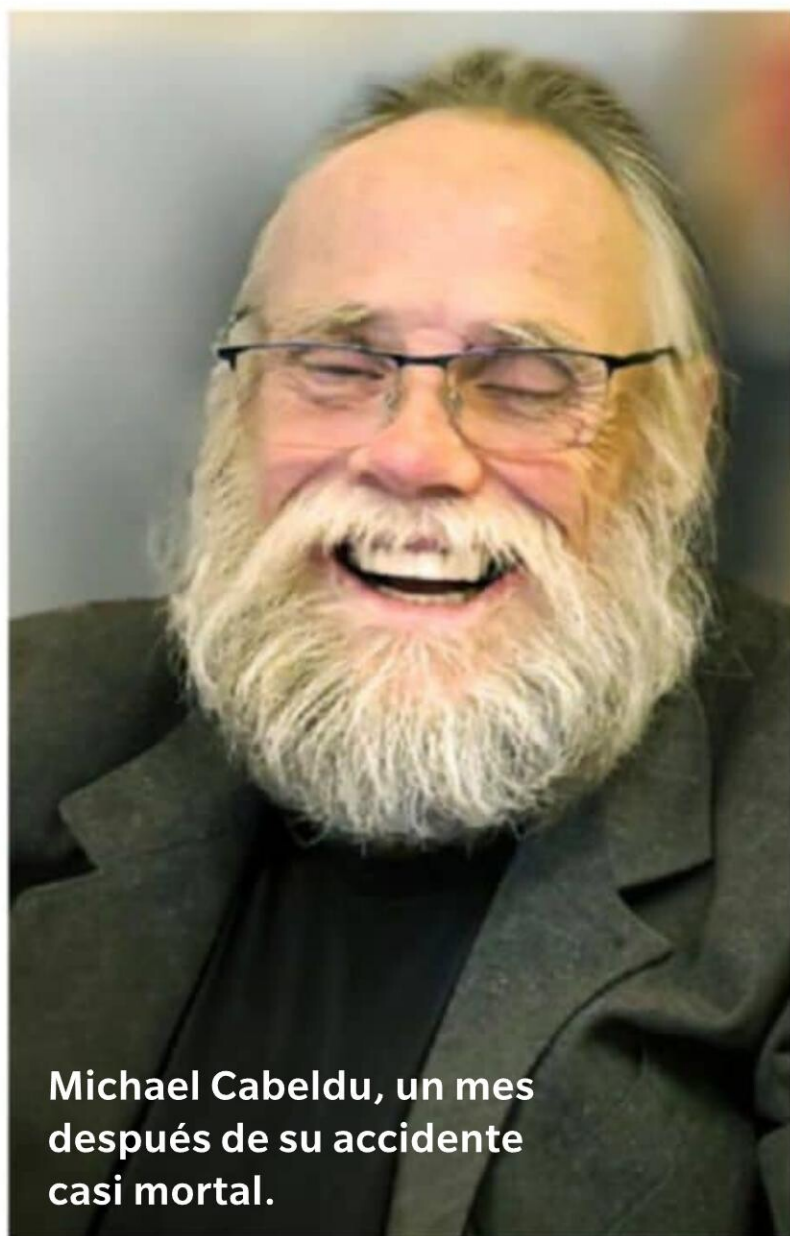
Dos horas y media después de que los ciclistas encontraran a Michael, lo llevaron a un helicóptero y lo trasladaron al Hospital General de Victoria. Allí lo limpiaron, le dieron calor y se reunió con Linda, que le echó la bronca por no decirle adónde iba.

Varias imágenes revelaron sus numerosas fracturas, pero los médicos le dijeron que se curarían sin cirugía. Cuatro días después, le dieron el alta.

A PRINCIPIOS DE DICIEMBRE, me reuní con Michael, con Linda; la hermana de Michael, Wendy Stoll, y dos amigos del instituto en la cafetería de un hotel.

Michael estaba sentado en una silla de ruedas, con aspecto frágil. La ropa le quedaba holgada. Aun así, sonreía, feliz de estar rodeado de viejos amigos.

Los camareros colocaron delante nuestro tres pisos de sándwiches,

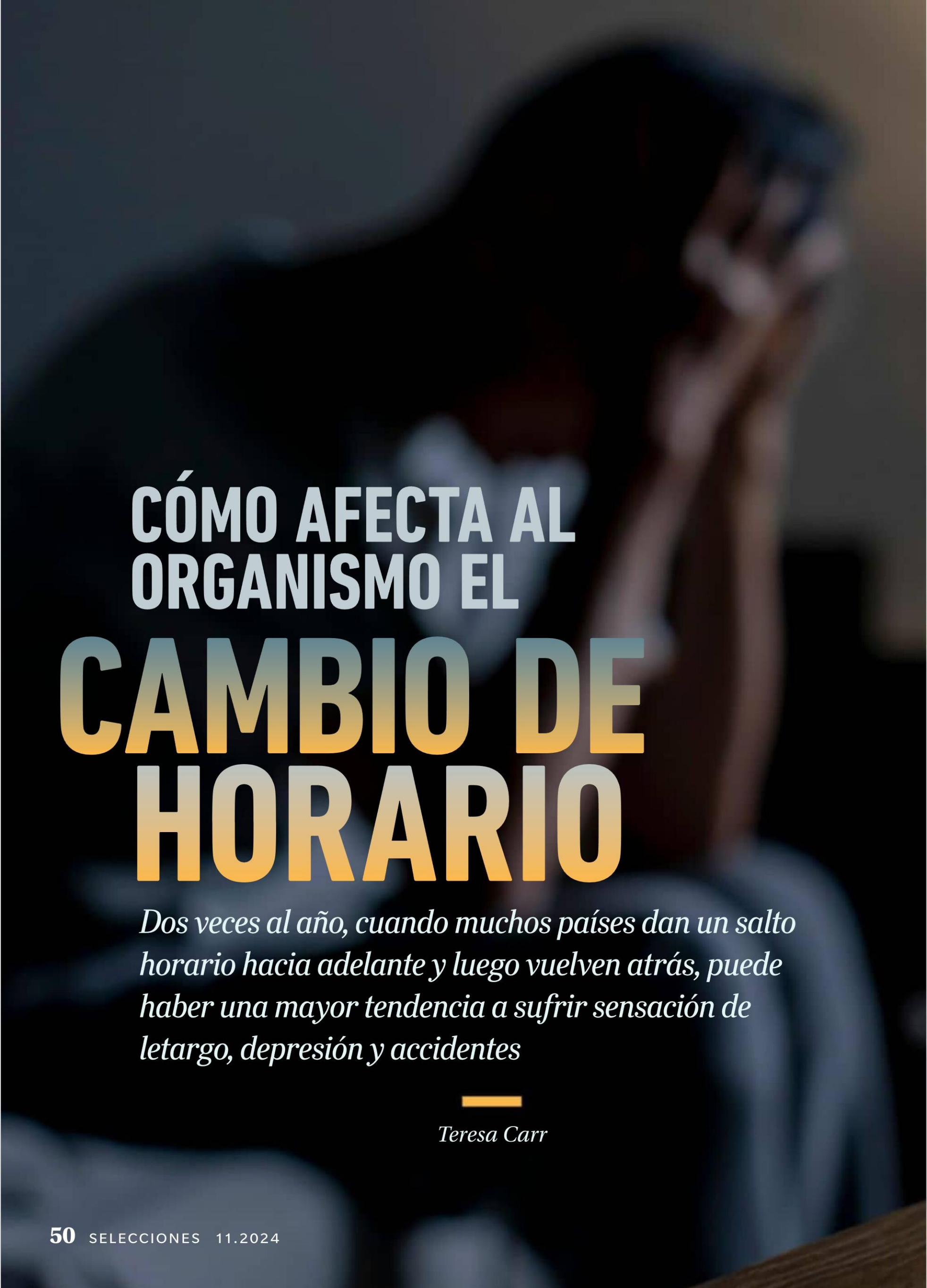


Michael Cabeldu, un mes después de su accidente casi mortal.

bollos y pastas. De fondo, un pianista tocaba el piano de cola mientras tomábamos té en tazas de porcelana fina. Era un mundo aparte de los cuatro días y medio que había pasado recientemente atrapado en su furgoneta.

“Me alegro de que ocurriera”, me dijo Michael mientras comía. El calvario le dio tiempo para reflexionar sobre su vida, dijo, y aceptó su propia mortalidad. Físicamente, aún tenía algunos dolores, pero su cuerpo se estaba curando. Y su sentido del humor había sobrevivido intacto.

“Estoy bien por algunos sitios”, dijo. “Y me muevo algo más rápido que un cuarto de centímetro cada vez”. 💎



CÓMO AFECTA AL ORGANISMO EL CAMBIO DE HORARIO

Dos veces al año, cuando muchos países dan un salto horario hacia adelante y luego vuelven atrás, puede haber una mayor tendencia a sufrir sensación de letargo, depresión y accidentes

Teresa Carr



**EN EL VERANO DE 2017,
CUANDO EL PROFESOR DE
COMUNICACIÓN JEFFERY
GENTRY SE MARCHÓ DE
OKLAHOMA, EN EL CENTRO
DE ESTADOS UNIDOS,
DESPUÉS DE ACEPTAR UN
PUESTO EN LA UNIVERSIDAD
DE NUEVO MÉXICO, MÁS
AL OESTE, SE SORPRENDIÓ
AL DESCUBRIR QUE LE
RESULTABA **MÁS FÁCIL
MADRUGAR.****

La diferencia, advirtió, era la luz de las primeras horas de la mañana. En las mañanas de septiembre en Nuevo México, se levantaba con el sol sobre las 6:30, mientras que a esa hora aún era de noche en Oklahoma.

Por la rotación de la Tierra, el sol llega al extremo este de una zona horaria primero, y la salida y la puesta del sol ocurren progresivamente más tarde a medida que se avanza hacia el oeste. La mudanza había llevado a Gentry desde la Hora Central (CT) en Oklahoma al extremo este del MST (Hora Estándar de las Montañas). Así descubrió el campo de la cronobiología, disciplina dedicada al estudio de los ritmos biológicos que busca explicar, por ejemplo, cómo los ciclos de luz y oscuridad afectan a los seres vivos.

En 2022, Gentry y un equipo interdisciplinar de colegas se sumaron a dicho ámbito de investigación y publicaron un estudio en la revista *Time & Society*, que mostraba que la tasa de accidentes de tráfico era más elevada para aquellos que vivían en el extremo oeste de una zona horaria, donde el sol sale y se pone al menos una hora más tarde respecto al este. Investigaciones del campo de la cronobiología muestran que, cuando se prolonga la luz por la tarde, las personas tienden a acostarse más tarde y que, tal como advirtió el propio Gentry, la oscuridad matinal puede hacer más difícil la salida a trabajar o a estudiar. Quienes viven en el extremo oeste podrían sufrir más accidentes de tráfico, teorizó el equipo,

porque viajan en la oscuridad con menos horas de descanso y no se encuentran en estado de alerta total.

Los investigadores especializados en horarios enfatizan esta idea y, tanto los resultados de diversos estudios como de encuestas de opinión pública lo reflejan: algo va mal respecto de la forma en la que se representa el tiempo. Esos problemas comienzan con el cambio anual entre el Horario Estándar (ST) o de invierno y el Horario de verano (DST). Las encuestas muestran que la mayoría de las personas coinciden en que no les gusta cambiar los relojes según la estación del año. Sin embargo, la cuestión de adoptar el horario de verano o de invierno todo el año divide a la población.

Los científicos suelen promover la idea de mantener permanentemente el horario de invierno, u horario natural, como lo llaman algunos, porque permite sincronizar mejor los cronogramas con el sol durante todo el año.

Por otro lado, la opinión pública se inclina por la idea de mantener de forma permanente el horario de verano y son muchos los políticos que también apoyan esta iniciativa, tal vez debido a la asociación positiva con el sol.

Algunos científicos dicen que ese cambio sería un gran error: en el diario alemán *Die Welt* se citó al pionero en cronobiología y especialista en sueño Till Roenneberg, quien advirtió que un horario de verano permanente haría a los europeos “más gordos, atontados y gruñones”.

El conflicto entre horario de verano e invierno se deja ver en titulares cada año. Sin embargo, las investigaciones revelan falta de certezas sobre los efectos de cambiar los relojes y respecto de otros factores, entre ellos, de qué manera estructurar los cronogramas de actividades en torno a la luz y la oscuridad podría tener un impacto profundo en la salud y seguridad.

EL CICLO DE 24 HORAS de luz y oscuridad creado por la rotación de la Tierra es la fuerza que rige la vida de las personas. La “aurora de rosados dedos” de Homero es lo que los cronobiólogos denominan *zeitgeber*, término que en alemán podría traducirse como “sincronizador”, una señal natural que desencadena procesos cíclicos en el organismo que rigen el reloj interno de los individuos. La luz de la mañana, por

ejemplo, indica al cuerpo que debe intensificar la producción de cortisol, hormona que ayuda a sentirse despierto y alerta. Mientras tanto, a medida que el nivel de cortisol desciende hacia la noche, la oscuridad dispara melatonina, hormona que promueve el sueño.

En el idioma de los cronobiólogos, los ritmos del reloj biológico de humanos y de otros animales están sincronizados o determinados por el reloj solar. Los humanos han ideado esquemas como los husos horarios y los horarios de verano para optimizar sus interacciones con dichos ciclos naturales de luz y oscuridad. Sin embargo, la coincidencia entre las políticas horarias y los *zeitgebers* suele ser imperfecta.

Al adelantar el reloj con el horario de verano en primavera, muchas personas deben levantarse de pronto para ir al



trabajo o al colegio antes de que la luz haya activado procesos fisiológicos vinculados con el despertar. Los niveles de cortisol alcanzan sus valores más altos aproximadamente una hora más tarde con horario de verano, según resultados de un estudio de origen australiano realizado en 2014. Luego, en el otro extremo del día, posiblemente muchos deban acostarse antes de que la oscuridad haya podido indicar a sus organismos que es hora de dormir.

El cambio abrupto, especialmente cuando se implementa un horario de verano en primavera, puede causar estragos en la salud y la seguridad. En un comentario incluido en la revista *JAMA Neurology* en 2020, Beth Malow y colegas de la división especializada en estudio del sueño del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt mostraron evidencias de efectos negativos para la salud durante la transición al horario de verano, entre ellos, menos descanso y de menor calidad, mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos y una notable disminución de la sensación de bienestar, particularmente en personas que trabajan jornada completa.

Además, aunque los resultados de las investigaciones sobre seguridad vial son variados, algunos estudios señalan un aumento en accidentes de tráfico durante los días posteriores al cambio a horario de verano. Sin embargo, dichos efectos negativos son pasajeros.

El impacto a largo plazo del horario de verano es complejo de investigar

porque la cantidad de luz solar cambia según las estaciones. Solo en un estudio se comparó de manera directa el horario de verano permanente con el de invierno permanente: un estudio durante siete años con estudiantes de 10 a 24 años del noroeste de Rusia, cuando en 2011 el Gobierno ordenó

**EL 66% DE LOS
ESPAÑOLES
PREFERIRÍA MANTENER
EL HORARIO DE VERANO.**



pasar a un horario de verano permanente, y luego cambió de nuevo al de invierno permanente en 2014.

El horario de verano permanente implicaba que el sol salía y se ponía más tarde durante el invierno. Los resultados publicados en 2017 vincularon este horario de verano permanente con una mayor probabilidad de sentirse deprimido en invierno y dormir hasta más tarde los fines de semana, un fenómeno conocido como *jet lag* social. El término fue acuñado por el cronobiólogo Roenneberg y otros colegas hace casi dos décadas para describir la falta crónica de sueño cuando te despiertas para ir a trabajar o estudiar antes del horario en el que te despertarías de manera natural.

“*Jet lag* social es un término utilizado para describir la sensación de no poder

vivir en sincronía con el propio horario biológico”, explica Roenneberg. Se trata de una creación del mundo moderno. Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de España, un 35% de los españoles se acuestan en días laborables entre las 11 y 12 de la noche, y un 27% entre las 12 y la 1 de la madrugada, a pesar de que más del 54% se despiertan antes de las 8 de la mañana.

Otros vinculan el *jet lag* social con el tabaco y el consumo alcohol y cafeína, y con varios efectos negativos para la salud, como obesidad, síndrome metabólico (conjunto de problemas de salud que aumentan el riesgo de sufrir afecciones cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2) y depresión. Los estudios también relacionan el *jet lag* social con menor rendimiento académico para estudiantes de secundaria y universitarios.

En una revisión exhaustiva, Roenneberg y demás colegas sostienen que, al retrasar una hora la salida y puesta de sol, el horario de verano permanente empeora el *jet lag* social. No obstante, el estudio de origen ruso es la única evidencia directa de dicha conexión, y no está del todo claro si dichos efectos, que los investigadores rusos caracterizan como “pequeños o muy pequeños”, son aplicables a grupos de edad más avanzados o personas que viven donde los ciclos de luz y oscuridad son menos extremos. En Vorkuta, una de las ciudades del estudio, por ejemplo, el sol no sale en diez días en invierno y no se pone durante seis semanas en verano.

LAS ENCUESTAS MUESTRAN que, en general, a nadie le gusta cambiar la hora dos veces al año. En el año 2018, el 84% de los 4,6 millones de ciudadanos europeos que participaron en una consulta pública sobre el cambio de hora se mostró a favor de poner fin al cambio de hora, mientras que la Comisión Europea propuso acabar con ello en 2019. Más tarde se prorrogó dos años más, hasta 2021. No obstante, la falta de consenso entre los países hizo que la medida no fuera efectiva.

En España, una comisión de expertos designada por el gobierno en 2019 decidió mantener los cambios estacionales y el huso horario actual, pese a que una encuesta del CIS reveló que el 66% de los españoles prefería mantener el horario de verano permanente.

En un documento de respaldo a la ley sobre protección de la luz solar, el senador estadounidense Marco Rubio cita evidencias de que el horario de verano promueve la salud, la seguridad, el ocio, el comercio y el ahorro de energía. Sin embargo, parte de dicha investigación se enfoca en los daños que puede provocar el alternar formatos horarios, por lo que los resultados también podrían utilizarse para respaldar un formato de invierno todo el año.

Con la intención de ahorrar energía, el Congreso de Estados Unidos fijó un período de prueba para horario de verano permanente a finales de 1973. Pero la opinión pública se desplomó cuando se enfrentaron a la realidad de las oscuras mañanas de invierno. En



octubre de 1974, el país pasó a cuatro meses de horario de invierno.

“Se asocia el horario de invierno con frío y oscuridad”, dice la experta Malow. Pero el horario de verano no proporciona más luz. En invierno los días son más cortos y en el verano los días son largos independientemente de cómo se represente el tiempo.

SE PUEDE PASAR por alto que, en el mundo iluminado artificialmente en el que vivimos, los relojes internos se ven afectados por más factores. Sin duda, el sol es el *zeitgeber* más poderoso, pero la luz artificial también impacta en el reloj interno. El especialista en sueño DerkJan Dijk desestima la noción de que los humanos estén sincronizados únicamente con el sol y la considera una idea romántica.

Numerosas investigaciones muestran que incluso la luz tenue puede

inhibir la producción de melatonina y retrasar el sueño. La luz azul de fluorescentes y pantallas tiene longitudes de onda más cortas y el nivel de energía más alto que el ojo humano puede ver, lo que produce un efecto potente sobre los ritmos circadianos. Demasiada luz azul por la noche puede provocar problemas de sueño, concentración y ánimo, y elevar el riesgo de cáncer, depresión y diabetes.

“La pregunta es, ¿cómo hacemos para desarrollar horarios laborales y sociales de manera efectiva, ya que básicamente es lo que determina hasta qué punto aprovechamos la luz natural versus la luz artificial?”, dice Dijk. Porque no hay duda de que alinear los horarios de descanso y trabajo con la luz disponible de manera gratuita sería, en definitiva, mejor para todos. 💡

ADAPTADO DE UNDARK.ORG (11 DE MARZO DE 2024)
© 2024 TERESA CARR.



COSAS A **RESOLVER** ANTES QUE LOS **COCHES AUTÓNOMOS**

*¿Seres humanos en Marte? ¿Una tostadora que
tueste el pan perfectamente, rebanada a rebanada?*

Richard Glover

EN SAN FRANCISCO, los taxis autónomos de la ciudad se pararon hace poco debido a un fallo en el sistema de comunicación. Los vehículos de emergencia no podían pasar y una zona muy concurrida de la ciudad quedó desierta.

Nuestra especie sigue siendo incapaz de fabricar una tostadora que funcione bien. Entonces, ¿por qué creemos que podemos crear un coche que se conduzca solo seguro y eficiente? A continuación, propongo una lista de cosas que deberíamos hacer bien antes de llegar a los coches autónomos, aterrizar en Marte o los vuelos hipersónicos a Londres.

La tostadora. Entiendo el problema: el aparato está frío cuando tuesta las dos primeras rebanadas y ya está caliente cuando tuesta las dos siguientes. Por ese motivo, las primeras están pálidas y las segundas quemadas. ¿No se podría instalar un sensor o un mecanismo parecido?

Secador de aire para las manos. Sí, todos sabemos que el aterrizaje de astronautas en Marte sería un logro. Sin embargo, ¿podríamos posponerlo y centrarnos en desarrollar un método para secarnos las manos después de utilizar un aseo público? El método actual “Poner las manos debajo del secador, mover durante dos minutos y luego secarlas en el revés del pantalón o de la falda”, no está muy bien desarrollado que digamos.

Hervidores eléctricos. ¿Por qué estos aparatos solo duran uno o dos

años, o como mucho cinco? Ya te pueden costar 15,99 euros o 150 euros, todos se estropean al cabo de muy poco tiempo. ¿Es tan difícil hacer que el agua alcance el punto de ebullición? Cuando me enteré que el reactor de Fukushima funciona “de forma similar a un hervidor eléctrico”, ya no me sorprendió que fallara.

El encendido de las cocinas de gas. Esos sistemas de encendido ha-

LAS PILAS DE LAS LINTERNAS SE AGOTAN SIEMPRE JUSTO ANTES DE QUE LAS NECESITES

cen clic-clic-clic. Nada más. Así que acabas comprando un encendedor de gas con una boquilla larga. Por desgracia, tampoco funcionan. Al final te compras una caja de cerillas para llevar el agua de la pasta al punto de ebullición. Por desgracia, el agua de la pasta suele salirse y empapa la caja de cerillas, estropeándola.

Linternas a pilas. Las sacas del cajón cuando se va la luz. Es decir, cada 11,5 meses. Por desgracia, las pilas están diseñadas para una vida útil de 11,4 meses, lo que significa que siempre están descargadas cuando necesitas la linterna. ¿No podríamos estabilizar la red eléctrica o conseguir que las pilas

de las linternas duren un poco más de tiempo?

El tamaño de las letras en los museos. Las explicaciones de los objetos expuestos están diseñadas como etiquetas diminutas, a menudo a la altura de la cintura y con una letra cuyo tamaño de fuente es 9 y sobre una cartulina gris. Para leerlas, necesitas tener los ojos de un niño de 16 años. Y también las rodillas de un niño de 16 años. Por desgracia no hay muchos niños de 16 años en los museos, sino masas de cincuentones que miran desesperadamente hacia abajo tratando de descifrar las palabras.

La impresora de la oficina. En nuestra oficina, la impresora es también el gimnasio: pulsas “Imprimir” en el ordenador, te levantas para acercarte a la máquina y te das cuenta de que no se imprime nada. Entonces tienes que abrir la tapa, sacar el cartucho y realizar una “maniobra giratoria”. Esto consiste en girar el cartucho en círculos con la esperanza de que salga algo de tóner. A continuación, lo vuelves a colocar en la impresora, vuelves a tu mesa, pulsas “Imprimir” en el ordenador y repites los pasos 2 a 6 para toda la eternidad.

Las ruedas de los carritos del supermercado. Hay toros más fáciles de domar que un carrito de la compra que tiene vida propia. ¿Quizás es una táctica de los supermercados para que pasemos más tiempo en la tienda? Antes de dedicarnos a otros inventos puede que deberíamos perfeccionar las ruedas.

Juntas de los azulejos. Con la invención de los azulejos, la humanidad dio un paso de gigante. Fabricados por primera vez en Mesopotamia en el siglo IX a.C., estas superficies vidriadas son sencillamente inigualables a la hora de repeler el agua y la humedad. Después, tuvimos la idea de añadir un filo de lechada a cada azulejo, un material que atrae la suciedad y el moho como un imán atrae el hierro.

Esto significa que cada cabina de ducha parece un experimento científico que registra los primeros años de su evolución. Y esto ha sido así durante casi 3.000 años. ¿No se podría hacer algo al respecto? Seguro que no, porque estamos demasiado ocupados trabajando en un coche autónomo.

Conexiones de las mangueras de jardín. Leo que “los turistas podrán volar dentro de poco del Reino Unido a Australia en cuatro horas en un avión propulsado por un motor hipersónico”. Por supuesto, los pasajeros que se suban a ese avión tendrán que confiar en que los ingenieros hayan hecho un buen trabajo. Me pregunto si no deberían desarrollar primero una manguera de jardín cuyas conexiones fueran realmente estancas.

Somos una especie ambiciosa a la que le gusta inventar. Es una pena que siempre nos esforcemos tanto por resolver problemas lejanos en vez de resolver los que nos tocan más de cerca. A ver si puedo imprimir esta columna ahora... 

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Desde el cuartel dicen que las opciones de menú pueden haber cambiado.”

Hollywood no ha decidido aún si la vida termina a los 30 o ahí empieza la secundaria.

—@RACHELMCOMEDY

Los jóvenes creen que lo saben todo, los mayores creen que lo saben todo, y hay un punto en

el medio donde sabemos que realmente nadie sabe nada.

—@CROCKETTFORREAL

Antes de tener bebés:

“No entiendo por qué la gente deja de viajar cuando tiene hijos. Puedes llevar al bebé en

una mochila para viajar o coger un cochecito y moverte por Europa”.

Esas mismas personas un año después con un niño pequeño: “Tardamos solo 23 minutos en bajar las escaleras esta mañana”.

—L. H., escritora





¿Sabor a lasaña en Tailandia?
¿Pimentón en Alemania?
¿Quién decide a qué país
corresponde cada sabor?



EL
MISTERIOSO
MUNDO DE
LAS PATATAS
FRITAS

Amelia Tait
DE *The Guardian*



Los trabajos de Ruben* y Peggy* no son trabajos de alto secreto. Ninguno de los dos lleva armas, por ejemplo, y la mesa de reuniones gris en la que se sientan es muy similar a la de cualquier oficina. Pero busca en la página web de la empresa británica para la que trabajan (un nombre que me he comprometido a no revelar) y saldrás sin tener idea de que la empresa crea los sabores de patatas fritas más apreciados del mundo. Ruben es gerente de desarrollo de *snacks* y Peggy comercial, y trabajan para una “empresa de condimentos”, que fabrica sazonadores para patatas fritas.

Me reúno con ellos por Zoom, porque en enero de 2019, estaba de visita en Tailandia cuando vi un paquete rosa de Walkers, la marca de patatas fritas del Reino Unido propiedad de PepsiCo. En la foto delantera del paquete había unas láminas de pasta, salsa de tomate y queso: sabor a lasaña, decía el paquete. En Italia no puedes conseguir Walkers o Lay's (como se llaman en casi todo el mundo) de lasaña. Allí, se pueden encontrar de beicon, barbacoa y campesinas, una “receta rústica” con sabor a tomate, pimentón, perejil y cebolla. ¿Quién decide qué patatas fritas deben venderse en cada país?

Los lineales de patatas fritas por el mundo están llenos de misterios, en las distintas marcas. ¿Por qué las Pringles de sal y pimienta se venden sobre todo en Noruega, y los Doritos de pollo

asado al horno solo están disponibles en Corea? ¿Por qué en Europa gusta tanto el pimentón? Pringles, al igual que Lay's, ni siquiera tienen un siglo de antigüedad, sin embargo, sus tubos están disponibles en 80 países. Las patatas fritas Lay's están disponibles en más de 200 países, desde Argentina hasta Vietnam. Ambas marcas han conquistado el mundo. Seguramente conocen muchos secretos sobre nuestros gustos y caracteres nacionales.

Desde hace más de 75 años, Leicester es el lugar donde las patatas británicas se convierten en patatas fritas. La fábrica de Walkers produce cinco millones de paquetes al día, mientras el vapor ondea detrás de grandes puertas de seguridad azules. Más adelante, en la misma calle, se encuentran sus oficinas centrales, donde 300 vendedores, científicos y chefs deciden qué Walkers y Lay's necesita el mundo.

*No son sus nombres reales.

Emma Wood es directora mundial de sabores y condimentos, y su trabajo consiste en desarrollar sabores para Europa, África y Asia. En Francia y el sur de Europa, las patatas fritas se toman como aperitivo con una bebida antes de la cena. Por eso las Lay's en esa parte del mundo son ligeras y sencillas; el sabor mediterráneo lo componen esencialmente el aceite y la sal, y así no sobrecarga las bebidas que las acompañan. Y por eso la innovación en España consiste en ofrecer nuevas texturas, en vez de nuevos sabores.

EN LAS ÚLTIMAS DOS DÉCADAS, el trabajo de Wood la ha llevado por todo el mundo. Antes de lanzar Doritos (otra marca de PepsiCo) en la India hace cinco años, hizo un “recorrido culinario” por la ciudad de Lucknow, probando arroces pilaf, carnes y panes en puestos callejeros. Doritos se lanzó en la India con los mismos sabores de queso y chile que se pueden encontrar en otros lugares, y unos años más tarde lanzaron Masala Mayhem en la región.

Para PepsiCo, un método importante para elegir nuevos sabores para las patatas fritas es una herramienta de investigación digital que analiza los menús de los restaurantes para descubrir qué ingredientes nuevos están empezando a surgir, por ejemplo la sal



negra. Kellanova (la empresa matriz de Pringles) también utiliza la inteligencia artificial y Julie Merzougui, diseñadora de alimentos de la compañía, dice que puede predecir tendencias con 10 años de antelación. Sin embargo, las cosas no siempre son tan sofisticadas: tanto Lay's como Pringles también miran lo que hay en los lineales de los países en los que quieren entrar, copiando sabores e identificando huecos a cubrir.

El lanzamiento de un nuevo sabor de patata frita también puede actuar como una línea de tiempo aproximada de las tendencias de viajes e inmigración. Tomemos como ejemplo el lanzamiento de Thai Sweet Chilli Sensations en el Reino Unido en 2002. Solo cuatro restaurantes tailandeses abrieron en Reino Unido en la década de 1970, pero en 2003, había 446. Hoy en día, es uno de los sabores Walkers más vendidos.

Una vez que los ordenadores han hecho su trabajo, los datos se envían a Wood. Si tiene suerte, puede reutilizar un sabor existente. En 2010, Lay's lanzó Patatje Joppie en Países Bajos debido al gusto de los holandeses por Joppie Saus, una mayonesa con curry. Wood dice que en otras partes del mundo existe el mismo sabor denominado mostaza de miel. “Podemos jugar con la denominación, porque el nombre

que eliges tiene una gran influencia en lo que la gente piensa que es”.

Cuando se elabora un sabor desde cero, Wood consulta con el chef Pat Clifford, que pasó 14 años en restaurantes, incluyendo algunos con dos estrellas Michelin. La “cocina de diseño creativo” de Clifford es limpia y clínica. El chef, alto y con gafas, asa pimientos rojos para demostrar cómo desarrolló un sabor lanzado en España en 2022.

El gusto de los españoles se ha vuelto más aventurero gracias a que los jóvenes conocen diferentes patatas fritas en sus viajes y por internet. Así que Clifford colaboró con el cocinero Quique Dacosta en su restaurante en España para desarrollar una patata frita con sabor a pimientos asados a la leña.

Con la boca llena de pimientos le pregunto: “¿Y cómo conviertes esto en polvo?” “Nos asociamos con casas de condimentos”, dice, sin dar nombres.

Vuelvo a oír hablar de casas de condimentos en Malinas (Bélgica), donde hay una fábrica de Pringles desde hace

27 años que funciona todos los días, incluso en Navidad, y produce 100.000 toneladas de patatas fritas al año. Hay seis líneas en la planta, la del pimentón está cubierta por una fina capa de polvo naranja. Veo cómo se corta la masa enrollada que huele a pasta en la forma característica de las Pringles. Las patatas se fríen y se remueven rápido bajo una cascada de condimentos.

LA MAYORÍA DE LAS PATATAS FRITAS se condimentan con el sabor original o con crema agria y cebolla, los dos sabores principales en casi todos los mercados, excepto Rusia, donde el cangrejo ocupa el segundo lugar. Antes de que Rusia invadiera Ucrania, Pringles contaba ambos países como un solo mercado: se dividieron después de que Pringles dejara de suministrar a Rusia en 2022.

Patatas fritas y geopolítica pueden ir de la mano. Antes de que Rusia se dividiera, era el segundo mercado más grande de Pringles, por lo que podía hacer peticiones. Así es como terminó consiguiendo condimentos especiales

como champiñones y crema, o parmesano con pimienta negra.

En Europa, Pringles tiene 34 sabores activos en siete tamaños de tubos. No todos están disponibles en todos los países europeos. El cóctel de gambas solo se vende en Reino Unido e Irlanda, por ejemplo, mientras que el beicon se encuentra en la mayoría



excepto Bélgica, los Países Bajos y los bastiones vegetarianos de Austria, Dinamarca y Suecia. La sal y el vinagre se han extendido excepto en Noruega e Italia.

Dentro de la fábrica, el gerente de la planta, Johan Van Batenburg, me mostró bolsas gigantes en forma de cubo de condimentos que llegan listos para lanzarse en cascada sobre las patatas fritas. Al final de su presentación en video, hizo un comentario que sacudió mis cimientos. Estábamos hablando de otras empresas de patatas fritas, de grandes competidores. “En esencia”, dijo, “utilizan las mismas casas de condimentos que nosotros”.

Descubro que las web de tres de estas empresas son opacas. Quiero saber más. Después de dos meses de persuasión por parte del equipo de Pringles, dos representantes de una casa de condimentos aceptan hablar conmigo, pero con la condición de un anonimato total, según sus obligaciones contractuales.

Como comercial, Peggy encuentra extraño este secretismo. ¿No sería mejor si cantara sus alabanzas?

Esto se debe a que proporcionan sabores a diferentes marcas. Cuando le pregunto si sus clientes lo saben, Ruben dice: “Lo saben y no lo saben”. Eso no significa que una Pringle de sal y vinagre esté sazonada con el mismo condimento que una Lay de sal y vinagre. De hecho, la casa de condimentos

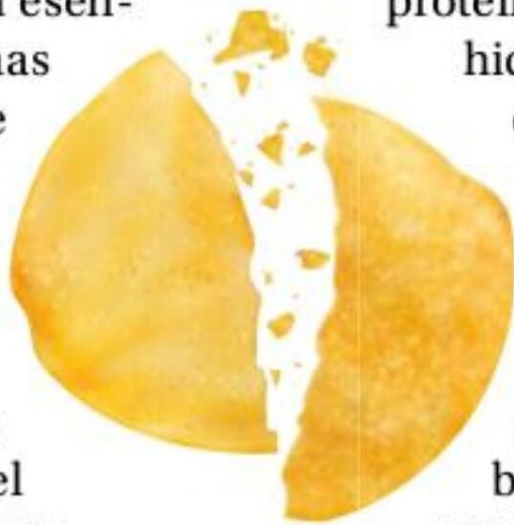
está estrictamente aislada para garantizar la exclusividad.

¿Cómo se reduce un plato a polvo? Digamos que un cliente viene a Ruben buscando una patata frita con sabor a tajín de cordero. Después de identificar los ingredientes clave, Ruben no puede simplemente copiarlos en forma de polvo. Las cebollas en un tajín se cocinan despacio, por ejemplo, por lo que el polvo de cebolla por sí solo no funciona. Y el cordero en polvo no existe; las patatas fritas con sabor a carne son vegeta-

rianas (algunas patatas fritas contienen proteínas vegetales que han sido hidrolizadas, o descompuestas en sus componentes, para producir un sabor similar a la carne). Otras veces, se añade glutamato monosódico o un potenciador del sabor conocido como 5'-ribonucleótidos disódicos para crear un sabor a umami.

Un laboratorio de “químicos del sabor” crea los compuestos de sabor que Ruben mezcla con los condimentos. Debido a que las texturas no se pueden recrear en una patata frita (un tajín está bañado en salsa, es húmedo y cálido) Ruben utiliza diferentes compuestos “sensoriales”, que provocan sensaciones de calor, hormigueo, frío o salivación. También se utilizan ingredientes convencionales como la sal, el azúcar y las especias.

Ruben describe su trabajo como parte ciencia y parte arte, comparando una Pringle sin sazonar con un lienzo



en blanco sobre el que pintar. “Tienen sus notas de base, que serán la sal y el azúcar”, dice. “Y luego las cubres con diferentes moléculas y productos químicos aromáticos, o los sabores reales en formatos líquidos o encapsulados”. El vinagre no se puede rociar como un líquido; como su punto de inflamación está por debajo del punto de ebullición del agua, el sabor se evaporaría cuando se cocina en una patata frita. En cambio, el vinagre a menudo se cristaliza.

El equipo de Ruben puede necesitar hasta 12 intentos de idas y venidas con los clientes para obtener un sabor exacto. Las casas de condimentos también deben considerar las regulaciones legales; la mezcla perfecta de sabor a tajín podría exceder los límites de sal recomendados de una región, mientras que las regulaciones de la UE limitan la cantidad de extracto de canela y pimienta que se puede utilizar.

Mantenerse al tanto es difícil para la desarrolladora de productos de Pringles, Lucia Sudjalim, responsable de Australia, Asia, Oriente Medio y África. A diferencia de la UE, que comparte criterios, los demás países tienen diferentes requisitos de cumplimiento. La valoración de los consumidores también es importante, pero tiene sus desafíos culturales. “La interacción es particular-

mente importante en Japón”, dice. “El lenguaje corporal y la expresión facial pueden ser más reveladores que las palabras”. Los probadores japoneses podrían decir que una patata frita es buena y luego, apartar el plato.

LOS PLATOS EN EL MERCADO DE SUDJALIM

son variados. Ha descubierto que la gente en Indonesia disfruta de las “cosas jugosas y dulces” y, aunque los filipinos también, a ellos les gusta añadir vinagre. En Tailandia les gusta el picante. En Europa les gustan más los matices. Incluso algo tan simple como las patatas barbacoa puede variar drásticamente, dice Ruben. A los británicos les gustan dulces y ácidas; los alemanes las prefieren más picantes y secas; y los españoles quieren un sabor dulce y ahumado con menos vinagre.

El país más experimental es China, donde Lay's ha lanzado patatas con

sabor a cerveza y a pétalo de rosa, así como gamas “sensoriales” que adormecen, enfrían y burbujan. Wood, desarrolladora de Walkers, dice: “Si tienes una población de 1.400 millones de personas, a alguien le gustará”.

Sudjalim dice que a los japoneses les encanta hacer regalos, por lo que las Pringles en formato *souvenir* se lanzan allí regularmente. Considera que Corea es “muy aventu-



ra”, con sabores a cola, caramelo de mantequilla y yogur. “¡No están mal!”

Europa no está preparada para las patatas fritas dulces, dice. Y mientras que la gente de todo el mundo piensa que les gusta la comida picante, México es el único país donde realmente les gusta, mientras que en Rusia “el nivel más bajo de picante” es demasiado.

Hend Kovermann, directivo de Pringles que supervisa 27 mercados en Europa, dice que los nórdicos son “progresistas”; los mercados centroeuropeos están “son menos internacionales y menos aventureros”. Francia, según Merzougui, “se centra cada vez más en la salud”, mientras que los alemanes disfrutan de sabores vegetarianos. “Y sobre todo del pimentón”, por lo que hay tres Pringles de pimentón diferentes.

“Es histórico”, dice Peggy. “Los que llegaron allí desde Europa del Este usan mucho pimentón en su cocina”. Entre el final de la Segunda Guerra Mundial y el año 2000, 20 millones de personas emigraron al oeste de Alemania, algunos de ellos expatriados, alemanes que volvían desde Europa del Este.

A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS, la globalización está generando un cambio rápido en los sabores de las patatas fritas. Por ejemplo, Sudjalim dice que los clientes japoneses quieren que las Pringles Fish & Chips de estilo londinense sean auténticas, para recordar sus viajes. Pringles lanzó una gama de sabores pasaporte (Passport Flavours) en 2020. Ahora, los clientes japoneses

pueden disfrutar del sabor de la hamburguesa con queso estilo Nueva York, mientras que los británicos pueden probar el Tzatziki estilo griego.

DURANTE 23 AÑOS, Elizabeth D’Cunha ha trabajado para PepsiCo como antropóloga de alimentos (o “gurú de aplicación de tendencias”). Ella dice que la aceptación del sabor es ahora mayor “debido al acceso más fácil a sabores de otras culturas”. Gran parte es impulsado por los *millennials* que estuvieron más expuestos a los alimentos globales cuando eran jóvenes. Por ejemplo, dice D’Cunha, ella no probó sushi hasta los 14 años, pero “mi hijo de 14 años conoce el sushi desde que nació”.

Pero la autenticidad no lo es todo. ¿Cómo terminaron las patatas fritas con sabor a lasaña en Tailandia? Tiene que ver con el tamaño de sus tiendas. “Los supermercados suelen ser reducidos”, explica Tom Wade, director de desarrollo global de PepsiCo. Por lo tanto, Lay’s añade constantemente nuevos sabores de edición limitada. De la misma manera que en Reino Unido pueden encontrar fascinante un sabor indio, explica Wade, “algo italiano es fascinante para un tailandés”.

Claro que las expectativas de un tailandés respecto al sabor de la lasaña no son las de un italiano. “Un italiano podría pensar: ¿Cómo puede saber una patata frita a la lasaña de mi madre?”, dice Wade. Peggy asegura: “¡Solo pensarían que es horrible poner algo como lasaña en una patata frita!”

Buen ambiente

Bares y restaurantes donde comer y beber es lo de menos

Doris Kochanek

▲ En el fondo del mar

El restaurante submarino *Ithaa*, en la isla maldiva de Raganli, está a cinco metros bajo el nivel del mar. Aquí, los clientes pueden saborear delicias internacionales y locales mientras admiran el jardín de coral que los envuelve y el mundo animal de océano Índico.





▲ En un ti vivo

Quien se tome una copa en el *Carousel Bar* del Hotel Monteleone de Nueva Orleans (Estados Unidos) girará en círculos. Pero no hay que preocuparse por marearse, ya que la rotación se produce a un ritmo pausado cada 15 minutos. El bar abrió sus puertas en 1949.

▼ Sobre los tejados

En lo más alto de Atenas, unos aventureros disfrutan de su cena. Una grúa los eleva sobre una plataforma junto al servicio. Por motivos de seguridad, los clientes deberán estar atados durante la cena. Las necesidades humanas pasan a un segundo plano.





▼ En el frío glacial

En el *Ice Bar*, en el centro de Estocolmo (Suecia), todo está hecho de hielo, incluso los vasos en los que se sirven las bebidas. Las visitas a este bar a cinco grados bajo cero se limitan a 45 minutos. Los clientes reciben abrigos y guantes al entrar.

▲ Rodeados de huesos de animales

El bar del Museo HR Giger de Gruyères (Suiza) abrió sus puertas en 2003. El interior tiene el aspecto de una catedral y fue construido a partir de moldes de huesos de animales por el artista HR Giger que había trabajado en películas como *Alien* y *Especie mortal*.

(SENTIDO HORARIO DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA)
© INCAMERASTOCK / ALAMY STOCK PHOTO; © 2024 MU-
SEUM HR GIGER / ANDY DAVIES; © MICHEL SETBOUN/GET-
TY IMAGES; © VITTORIO SCIOSIA / ALAMY STOCK PHOTO





◀ En blanco y negro

El interior en blanco y negro de la cafetería ChB de Moscú se diseñó en estilo bidimensional en 2021. Los que entraban tenían la impresión de estar en un entorno dibujado e irreal. La cafetería temporal estaba situada en la Flacon Design Factory, donde experimentan artistas y emprendedores.

▶ En una cascada

En Quezón (Filipinas), las temperaturas suelen superar los 30 grados durante todo el año. Por esa razón, los responsables del restaurante *Villa Escudero* han ideado algo especial: una cascada artificial que permite que los clientes se refresquen y se mojen los pies.

◀ Con vistas al horizonte

La vista de los rascacielos de Hong Kong hace que las bebidas en Ozone pasen casi siempre a un segundo plano. A 490 metros por encima de la ciudad, los clientes del bar del Hotel Ritz-Carlton que soportan las alturas pueden incluso sentarse fuera. Esto convierte *Ozone* en el bar más alto de mundo. Pero la experiencia tiene un precio: la consumición mínima en la terraza asciende a 500 dólares hongkoneses (unos 60 euros).

▶ En el metro

El *Cahoots Underground Bar* recibe a sus clientes en una estación de metro londinense en desuso. En un vagón con diseño de los años 40 y en dos andenes adyacentes, los noctámbulos se mueven de verdad por la metrópoli británica.





El mejor REGALO



LE DIO A OTROS DOS
JÓVENES EL MAYOR
REGALO DE TODOS

Catherine Wald

CORTESÍA DE LA FAMILIA HICKERSON



EL ESTADOUNIDENSE CHRIS NELSON era un joven de 24 años energético y despreocupado que trabajaba muchas horas en una fábrica de calzado, donde transportaba sacos de 15 kilos de productos químicos. Los fines de semana le encantaba recorrer 50 kilómetros en bicicleta y montar en moto.

En diciembre de 1994, empezó a sentirse agotado. Tras hacerle varias pruebas, vieron que tenía hepatitis C. Su estado de salud se deterioró rápidamente y el día después de Navidad lo trasladaron en ambulancia al Hospital de la Universidad de Wisconsin. Chris entró y salió del coma varias veces.

El viernes 13 de enero de 1995, los médicos le dieron una noticia terrible: “Si no te hacemos un trasplante de hígado en 48 horas, morirás”.

A 500 kilómetros de allí, en Woodstock (Illinois), Kristin Gabrielson, de 24 años, luchaba por respirar. Unos días antes había estado al borde de la muerte, conectada a un respirador artificial en el Hospital de la Universidad de Wisconsin, y aunque había superado esa crisis, se preguntaba cuánto tiempo podría aguantar.

Kristin había pasado gran parte de su vida luchando contra la enfermedad. A los 18 años había contraído la enfermedad de Hodgkin y, tras pasar varios meses por quimioterapia y radioterapia, desapareció el tumor, pero la radiación dejó sus pulmones propensos a las infecciones.

Kristin aceptó un trabajo a tiempo parcial en la comisaría de policía y se matriculó en la universidad. Quería ser policía. Pero sus problemas respiratorios empeoraron. A los 22 años estaba tan débil que tuvo que renunciar a su trabajo.

Finalmente, su médico le dijo que era candidata a un doble trasplante de pulmón. Kristin se sintió eufórica ante la posibilidad de una cura.

En ese momento vivía conectada a una bombona de oxígeno las 24 horas del día y se sentía demasiado débil. De hecho, había pasado de pesar 65 a 43 kilos, y subir un solo tramo de escaleras le podía suponer media hora para conseguirlo.

UN SEXTO SENTIDO

“¡No!” fue la primera respuesta de Connie Hickerson cuando los médicos del hospital le preguntaron si pensaba en donar los órganos de su hija. Connie sabía que Meghan habría querido que dijera que sí, pero no se atrevía a hacerlo.

Menos de 24 horas antes, el 14 de enero de 1995, Meghan, una popular y atlética estudiante de 14 años que estudiaba en el instituto de Wood River (Illinois), había ido a esquiar con el grupo de su iglesia.

Meghan se detuvo en una pista para principiantes y empezó a deslizarse hacia atrás. “¿Qué hago ahora?”, gritó riendo a alguien que estaba por allí. Segundos después, se cayó por un barranco de 4,5 metros, destrozándose la parte posterior del cráneo.

Jim, el padre de Meghan, le cogió la mano a Connie. “Piensa en una cosa”, dijo con voz suave. “¿Qué pasaría si Meghan estuviera en una cama de hospital esperando un órgano que podría salvarle la vida?”

Connie miró el cuerpo sin vida de su hija y sacudió la cabeza sin comprender lo que le decía.

Durante las seis horas siguientes, Connie tuvo a Meghan en sus brazos, a pesar de los tubos y los aparatos, y la meció como a un bebé. Los recuerdos la animaban: Meghan tenía dotes para emparejar a la gente. Su hija tenía un sexto sentido para saber qué personas harían buena pareja y no se dejaba disuadir fácilmente.

El lema de Meghan siempre había sido “Sin miedo”. Cada vez que subía al escenario para actuar y su madre le deseaba suerte, Meghan sonreía y decía: “Sin miedo, mamá”. Y nunca tuvo miedo.

Ahora Connie cantaba las canciones favoritas de Meghan, como esa que Meghan llamaba la canción de “camina sola”: “Cuando camines a través de una tormenta mantén la cabeza alta y no tengas miedo de la oscuridad”.

Cuando terminó, Connie se arrodilló y rezó. Era hora de dejar que se fuera, se dijo a sí misma.

REGALOS SIN PRECIO

Ese domingo por la noche sonó el teléfono en casa de Kristin. “Tenemos unos pulmones para ti”, dijo una enfermera. Cuando Kristin llegó al hospital, levantó el pulgar a su familia antes de desaparecer en el quirófano.

Dos plantas más abajo de la de Kristin, Chris Nelson era vagamente consciente de que le estaban preparando para una operación. Después todo se volvió negro.

La operación de trasplante de hígado de Chris duró diez horas. Cuando se despertó, tenía un tubo para respirar en la boca, así que su padre le dio unas hojas y un bolígrafo. Chris, apenas

consciente, escribió con mano temblorosa unas letras: Os quiero. Su familia rompió a llorar.

Pero Chris estaba desanimado por su lenta recuperación y su incierto futuro. ¿Volvería a ser independiente económicamente? ¿Podría encontrar a una mujer que le quisiera?

La operación de Kristin duró 12 horas y también le estaba costando mucho recuperarse.

Pero en unas semanas ya se estaba subiendo a una bicicleta estática. Antes de la operación, le costaba ponerse de pie, pero ahora podía pedalear diez minutos. Se le llenaron los ojos de lágrimas de pura gratitud.

El 27 de febrero volvió a casa de su madre en Woodstock. Cinco días después, Chris volvió a casa de sus padres en Holmen. Sus estancias en el hospital coincidieron durante seis semanas,

pero nunca llegaron a conocerse.

En primavera, Kristin conoció a los padres de Meghan en un simposio sobre donación de órganos. Estaba tan abrumada por la amabilidad de Jim y Connie que no prestó mucha atención al joven que ha-

bía recibido el hígado de Meghan. Chris se fijó en Kristin, pero no parecía muy amistosa.

Sin embargo, cuando Jim Hickerson vio a los dos jóvenes de 26 años uno al

*“¿QUÉ PASARÍA SI TU HIJA
ESTUVIERA EN EL
HOSPITAL ESPERANDO
UN ÓRGANO?”*



lado del otro, le susurró a Connie: “¿No sería genial que acabaran juntos? Le vendría como anillo al dedo a Meghan”.

CHARLAS HASTA ALTAS HORAS

En abril de 1996, Kristin recibió una invitación para recaudar fondos para la unidad de trasplantes. Se acordó de Chris Nelson y se preguntó si acudiría. Sabía que era importante que se apoyaran mutuamente, así que le envió a Chris una tarjeta en tono de humor.

A Chris le encantó la nota y la llamó una tarde. Poco después estaban compartiendo sus experiencias médicas. “Las cosas fueron muy mal de forma muy rápida”, confió Chris, “así que no sé si volveré a sentirme verdaderamente sano”.

“Lo sé”, dijo Kristin. “Cada vez que tengo un mal día, estoy segura de que voy a volver al principio”.

De repente, era medianoche. Kristin se sobresaltó: habían pasado más de tres horas. Chris colgó el teléfono con una enorme sonrisa en la cara.

Unos días después asistieron a la recaudación de fondos. Pero Kristin se sentía incómoda, preguntándose si había hablado demasiado por teléfono. El día terminó y Chris se fue.

“No me puedo creer que le haya dejado marchar”, le dijo Kristin a Connie Hickerson.

“¿Por qué no le llamas?”, dijo Connie. Kristin negó con la cabeza. “No es propio de mí llamar a un chico”.

DONACIÓN DE ÓRGANOS EN ESPAÑA

Tras la creación de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) en 1989, España pasó de 14 donantes por millón de población a 49 donantes al cumplirse 30 años desde su fundación. Nuestro país ha pasado así de estar en la parte media-baja de los índices de donación en Europa a tener con diferencia el índice más elevado de Europa y del mundo. El conocido internacionalmente como Modelo español, es un enfoque multidisciplinar de medidas recomendado por la OMS que se aplica en diferentes partes del mundo con resultados muy similares a nuestro país. En España, todos somos considerados donantes si en vida no hemos expresado lo contrario. Sin embargo, en la práctica siempre se respeta la decisión de la familia y la firma del consentimiento familiar, al asumir que no contradirá los deseos de su ser querido.

Para más información, visita www.ont.es

“¿Alguna vez te he contado cuál era el lema de Meghan?”, preguntó Connie. “Era ‘Ningún miedo’. Meghan nunca dejó que el miedo se interpusiera en su camino para vivir la vida al máximo. Y tú tampoco debes hacerlo”.

Esa noche Kristin dejó un mensaje en el contestador de Chris. Y esperó.

Unos días después sonó el teléfono de Kristin. “¿Adivina dónde estoy?”, dijo Chris. “En el hospital. Me están haciendo pruebas”. Parecía que su sistema inmunológico podría estar rechazando el hígado, y había vuelto al hospital como paciente de forma ambulatoria.

“¿Te apetece que te vaya a ver?”, preguntó Kristin.

“Claro, sería genial”, dijo Chris. “¿Te gusta el cine?”

“Dios mío”, pensó Kristin. “Me acaban de pedir una cita. No me ocurría hace años”.

Pero sus temores no tardaron en disiparse. Después de ver la película se fueron a cenar y charlaron hasta las cinco de la mañana. Kristin le contó a Chris lo difícil que le resultaba hablar con viejos amigos. “Hablan de ropa y de fiestas”, dijo. “Pero mis prioridades han cambiado”.

“Sé exactamente lo que quieres decir”, dijo Chris.

Al día siguiente, el diagnóstico quirúrgico no era concluyente, pero parecía que el organismo de Chris no había rechazado el hígado. Al salir de la anestesia preguntó: “¿Ha venido Kristin?”.

Sí, estaba allí. Poco después ambos volvieron a casa. Pero las cuatro horas de viaje que los separaban ya no se les hacían tan largas.

LEGADO DE AMOR

Un bonito día de junio de 1996, Chris, que ahora trabajaba en una empresa de

serigrafía, llevó a Kristin a dar un paseo en moto por las afueras de Holmen. El cielo estaba azul y la temperatura era perfecta. Kristin disfrutaba del viento en la cara y del calor en sus brazos al ir abrazada el pecho de Chris.

Al cabo de un rato se toparon con un coche desguazado. El coche era una especie de metáfora del cuerpo de Kristin varios años antes. Entonces se fijó en una pegatina que había en la ventanilla trasera: “Sin miedo”.

De pronto Kristin sintió la presencia de Meghan. Nos está dando su bendición, pensó Kristin. Y se abrazó con más fuerza a Chris mientras la moto arrancaba.

Chris y Kristin, que trabaja como secretaria médica, viven ahora en Holmen y están prometidos.

Nota de redacción:

Kristin y Chris parece ser que se casaron, se divorciaron y luego ella tristemente falleció en 2011 a causa de un parásito exótico que había cogido en su trabajo como auxiliar de vuelo. La revista People y varios periódicos publicaron artículos sobre su historia y también aparecieron en el show de Oprah Winfrey.

No todos pueden ser Ken

Sí, Barbie impuso estándares de belleza irreales. Pero, de igual forma, nutrió la falsa expectativa de novios que aceptan vestir ropa fosforita a juego con la nuestra.

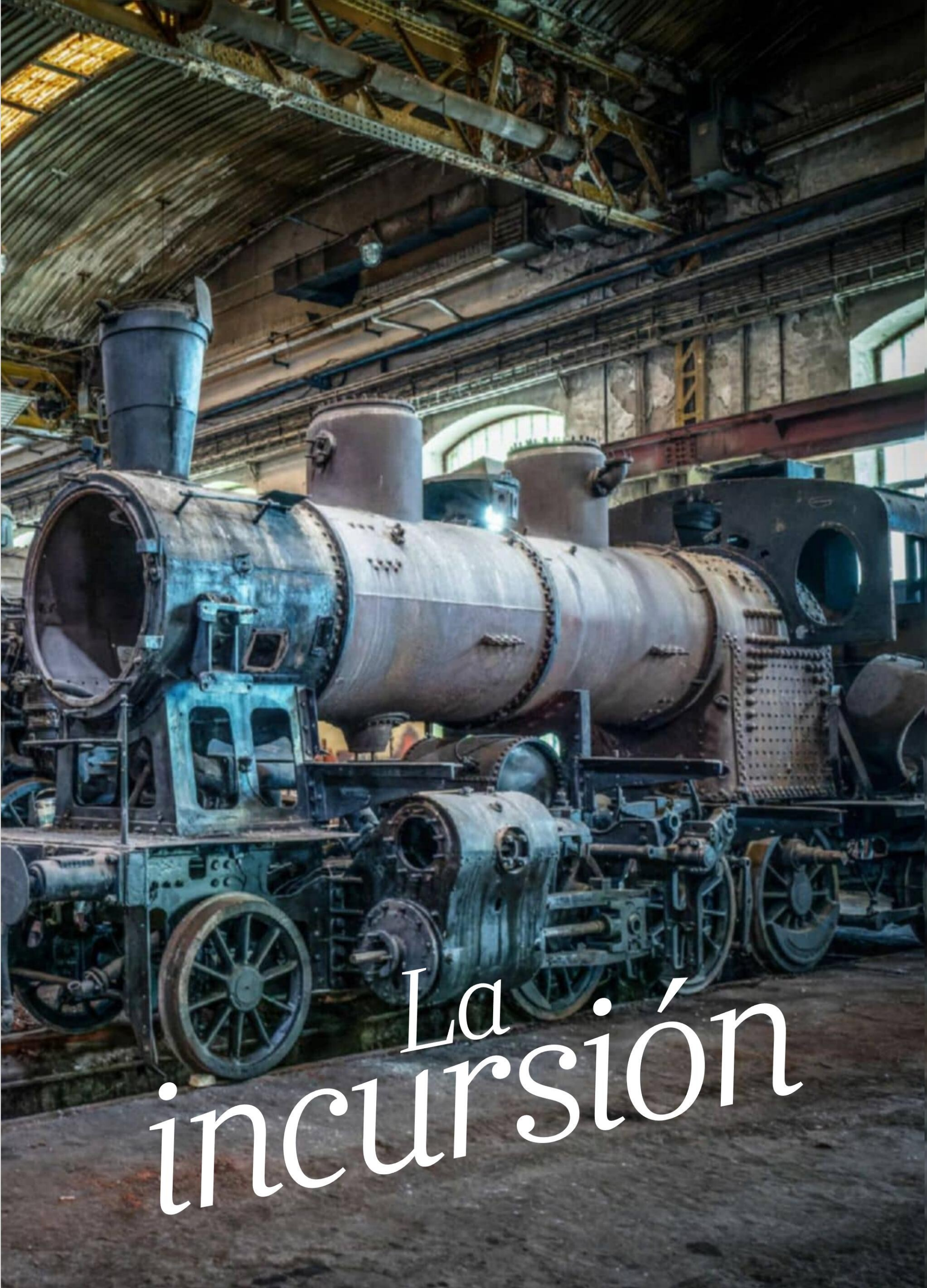
X @ELIZASKINNER





El lugar estaba en zona prohibida.
Razón de más para querer visitarlo.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: Paul Robert



La incursión

n las afueras de Budapest, la capital húngara, hay una pequeña y sencilla estación de tren con un encanto antiguo y comunista, llamada Istvántelek. Tiene dos vías y un andén de hormigón. A menos que se viva allí, hay pocas razones para visitarla.

Pero allí estaba yo, en un caluroso día de verano, buscando un sitio cercano llamado el Cementerio de las Estrellas Rojas. No se trataba de un cementerio al uso con lápidas y muertos. Había leído que era un patio de maniobras abandonada con docenas de restos de máquinas de vapor y vagones, algunos de más de 100 años. Había visto fotos en Internet de aventureros urbanos que, como yo, encuentran irresistibles los edificios abandonados y los enclaves industriales.

Antes de que mi mujer, Annemarie, y yo viajáramos a Budapest para pasar unas cortas vacaciones, me puse en contacto con los propietarios del enclave, los ferrocarriles húngaros MAV, para pedirles permiso para visitar el lugar. Como fotógrafo y periodista prefiero seguir la vía oficial. Pero la negativa había sido breve y clara. El lugar estaba cerrado y no se permitía la entrada a nadie por motivos de seguri-

dad. Evidentemente eso no había detenido a las personas que habían hecho las fotos que yo había visto en Internet, ni a los chavales armados con botes de spray que habían dejado sus mensajes en las paredes y los vagones.

Tomamos un autobús desde el centro de la ciudad, caminamos 15 minutos y recorrimos un viejo puente peatonal oxidado que cruza las vías en Istvántelek. Desde arriba tuvimos una primera visión de lo que habíamos venido a ver. Filas interminables de viejos trenes y vagones. Pero al descender nos detuvo una valla de hormigón igualmente interminable. Había leído que si seguías la valla llegabas a una abertura. Hacía calor y la valla era muy larga, cientos de metros. Llegamos al final del hormigón y al doblar la esquina la valla era de alambre, como la de un gallinero. Otros doscientos metros más adelante, una sección de la alambrada era lo suficientemente baja

como para pasar por encima, justo detrás de un muro de árboles y arbustos. Había algunos objetos entre los arbustos, incluido un bote de spray vacío, como prueba de que ese era el lugar que había servido de entrada a otras personas.

Estaba a punto de saltar la valla cuando Annemarie me dijo: “Vale Tintín, ¿nos volvemos ya?”. Me llama Tintín

cuando cree que voy a correr riesgos innecesarios en mi trabajo o me dispongo a ir a algún lugar peligroso. No soy un gran fan de ese famoso creador belga de dibujos animados, pero sabía que en el fondo solo estaba preocupada. En este caso, Annemarie pensaba que podría haber perros, o guardias armados. Mi argumento de que no había grafiteros zarrapastrosos detrás





“Mis ojos estaban a la altura de los faros. Me sentí diminuto”, dice el autor sobre la legendaria locomotora Estrella Roja.

nas fotos. Dentro había un grupo de hombres de aspecto profesional. Era una especie de visita guiada. Algunos llevaban maletines y tomaban notas. Su guía se detuvo cerca de la entrada y explicó algo en un húngaro incomprensible.

Olvidándome de Anne-marie, me acerqué y me uní silenciosamente al grupo. Nadie pareció cuestionar mi presencia, aunque estaba claro que no encajaba con mis casi dos metros de altura, cámara, vaqueros, camiseta y sombrero pana-

de la valla no sirvió de nada. Se negaba en rotundo a seguir adelante. Pero yo no había llegado tan lejos como para volverme en la mismísima entrada.

Prometí echar un vistazo y volver a recogerla si todo iba bien. Se quedó en la calle vacía y calurosa.

Me abrí paso entre los arbustos y llegué delante de un edificio que no parecía abandonado, con grandes puertas abiertas y una pequeña máquina de vapor delante. Me acerqué e hice algu-

meño. Ni siquiera el guía me hizo caso ni me preguntó. Me quedé en la parte de atrás del grupo y los seguí hasta el interior, donde me escabullí y me alejé.

Esta parte del edificio era, sin duda, un taller que estaba operativo. Doblé una esquina y allí estaba, perfectamente restaurada, con un acero negro reluciente y pintura roja: la locomotora Estrella Roja, clase 424, alias El Búfalo, una de las locomotoras de vapor más impresionantes de la historia, cons-

truida en Hungría entre 1924 y 1958 y exportada a la Unión Soviética, China e incluso Corea del Norte para personas, mercancías y ejércitos completos.

Esta locomotora parecía nueva, con su estrella roja comunista en la parte delantera que dio a este lugar su apodo, el Cementerio de las Estrellas Rojas.

Hice fotos y fui doblando más esquinas. Estaban restaurando otro motor Estrella Roja. Había técnicos trabajando. Decidí no esconderme, sino adoptar una actitud como si estuviera en mi casa, con todo el derecho del mundo a estar allí. Pronuncié un amistoso “hola” y los mecánicos me devolvieron el saludo con la cabeza cuando pasé y me dirigí a la parte trasera del edificio. Había docenas de viejos vagones de tren, máquinas, motores diésel y máquinas de vapor en diferentes estados de descomposición.

Trepé por encima de algunos montones de escombros. Los paneles del techo estaban descolgados. Era evidente que esta parte del edificio no estaba cuidada. Seguramente la razón por la que no querían que la gente merodeara por aquí.

A Annemarie no le hizo gracia lo que le conté cuando volví a buscarla, pero no podía disimular mi entusiasmo. “Te encantará. Saca tu cámara. No hay perros ni armas y la gente es amable”.

Tenía algunas dudas, pero no se lo dije. Aparté unas ramas para despejar el camino y volvimos a entrar.

Tres minutos. Eso es lo que tardaron. “No puede estar aquí”, decía el texto en

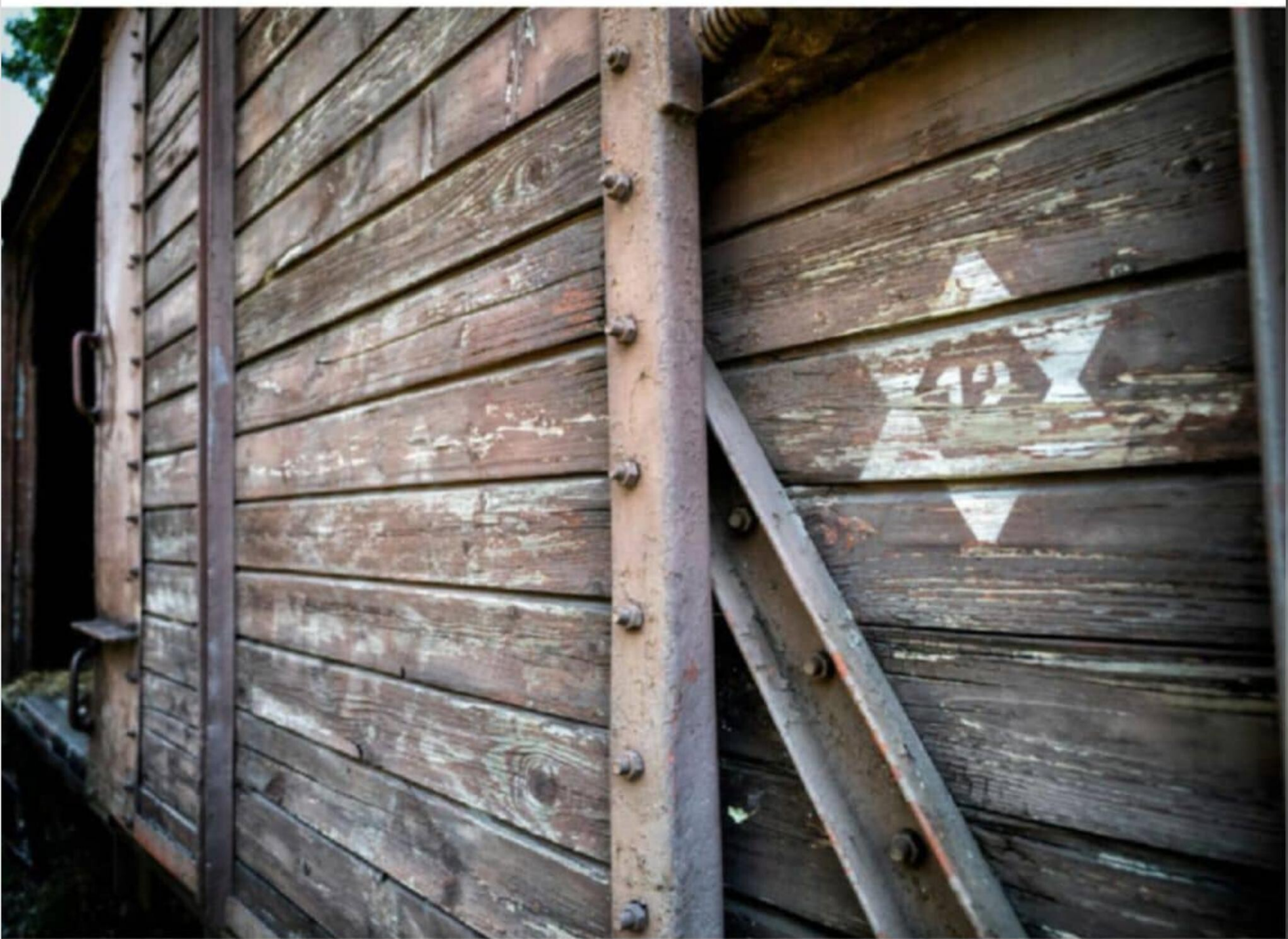
inglés en la pantalla del smartphone. “Peligroso”, añadió el hombre que había escrito esas palabras en húngaro en la aplicación de traducción. Un trabajador nos paró tres minutos después de que volviéramos a entrar. Había llamado a un compañero, su supervisor, que hablaba un inglés muy básico y utilizaba el teléfono para comunicarse.

“Me puse en contacto con los ferrocarriles húngaros”, respondí, “y me dijeron que era peligroso”, ocultando el hecho de que era consciente de que había entrado sin permiso.

Después de algunas idas y venidas, y aún sin saber si los intrusos tenían permiso para estar aquí, el capataz decidió llegar a un acuerdo. Nos dijo que teníamos que salir del edificio, pero que podíamos echar un vistazo al patio. “Por su cuenta y riesgo”, nos dijo. Acepté encantado y me dirigí despacio hacia la salida más alejada, sacando algunas fotos más por el camino.

“¿Cómo puedes mentir de esa manera?”, me preguntó Annemarie con un tono como si acabara de descubrir un lado oscuro en el hombre que creía conocer. “No he mentido”, dije. “Simplemente no conté todo”. Se encogió de hombros, pero me alegró ver que disfrutaba casi tanto como yo.

LAS VÍAS A LO LARGO del patio estaban repletas de vagones y locomotoras. Detrás del edificio encontramos otro gigantesco modelo Estrella Roja 424, parcialmente cubierto de plantas. Me subí a la parte trasera, asombrado por



la enorme caldera, los manómetros y los grifos. Las diminutas ventanillas a ambos lados del motor eran lo único que permitía ver lo que había delante.

Otras locomotoras y vagones parecían estar esperando al visitante. Nos deslizamos entre trenes y entonces oí murmurar a Annemarie: “Mira eso”. Alrededor había dos vagones de carga de madera con matrículas y marcas alemanas de la compañía estatal de ferrocarriles alemanes anterior a la II Guerra Mundial, la Reichsbahn.

En una de ellas había una estrella de 6 puntas con el número 12. La visión nos produjo un escalofrío. ¿Este vagón se había utilizado durante el holocausto? Miré dentro y me vino a la mente una imagen de la que no podía deshacerme.

UNA SEMANA DESPUÉS, en mi escritorio, comparé mis notas y mis fotos con una base de datos *online* para identificar las locomotoras de vapor de Budapest. Escribí a Yad Vashem, del Centro Mundial de Conmemoración de la Shoá, sito en Jerusalén, para preguntar si tenían algún registro de antiguos vagones de mercancías alemanes con la estrella de David o, de manera más general, de trenes utilizados durante el holocausto. Me remitieron a la doctora Susanne Kill, investigadora contratada por los ferrocarriles alemanes para estudiar la historia de la compañía.

“Parece ser que el signo no se utilizaba tan a menudo”, me respondió por correo electrónico. “Por lo que sabemos, no era una estrella de David”.

Explicó que la estrella indicaba que los vagones tenían sus propios frenos y se utilizaban para trasladar mercancías en distancias cortas. El número de la estrella indicaba su capacidad de carga máxima y, al parecer, estos vagones estuvieron en uso hasta 1965.

El símbolo de la estrella, añadió, se utilizó a partir de 1934. Eso habría sido cinco años antes de que se introdujera la estrella de David para identificar a los ciudadanos judíos. Se utilizaron 250.000 de estos vagones de madera en toda Europa, así que sería imposible decir cuáles sirvieron para el transporte de prisioneros, dijo la Dra. Kill, pero se han convertido en un símbolo de los trenes de deportación.

Por último, envié otro email a la oficina de información de los ferrocarriles húngaros. Se mostraron más comunicativos que antes de mi visita y me confirmaron que el patio de Istvántelek se sigue utilizando para mantenimiento y almacén de vehículos que datan de la década de 1850. “En los últimos años, 480 de estos vehículos están declarados monumentos técnicos”, me informaron, indicando que podría haberlos visto en todo su esplendor en el Museo Húngaro del Ferrocarril¹, que no está demasiado lejos de Istvántelek.

Para mí un museo no tiene el mismo atractivo que las ruinas de un lugar histórico. Y, por supuesto, ni la mitad de diversión que saltar una valla y descubrir tesoros. ¿Qué pensaría Tintín? 

1. vasuttortenetipark.hu

MORIR EN UNA



PISTA DE HOCKEY

ESTABA EN MEDIO DE
UN PARTIDO DE UNA LIGA DE
AFICIONADOS Y, DE PRONTO,
DESPERTÉ EN EL HOSPITAL

Peter Jakubowicz DE SLATE

ILUSTRACIONES: *Eva Vázquez*

EL 7 DE NOVIEMBRE DE 2022, ME MORÍ.

No me di cuenta de ello al principio. Comencé a comprender lo que había sucedido cuando, desde las profundidades de lo desconocido, una voz me preguntó si sabía dónde estaba. Hice un enorme esfuerzo para pronunciar una monosilábica respuesta: “No”.

La voz respondió: “Estás en la Unidad de Cuidados Intensivos. Has sufrido un infarto durante el partido de hockey anoche. Un jugador del otro equipo te salvó la vida”.

No lo recordaba. Lo último que recordaba... no podía recordar qué era lo último que recordaba. Ni siquiera sabía cómo se sentía un infarto.

No escuché más preguntas. Solo había oscuridad y la voz de mi abuelo cantando una polka: “En el paraíso no hay cerveza, por eso la bebemos aquí...” Luego la voz se fue convirtiendo en algo amenazante, una especie de Luke Skywalker transformado en Joker, mientras yo me desvanecía. La sensación de estar solo en la oscuridad permaneció conmigo mucho tiempo después de darme cuenta de que estaba en una habitación iluminada.

Mi muerte tuvo lugar mientras jugaba al hockey sobre hielo en una liga de aficionados en Oregón (Estados Unidos). Mis signos vitales (respira-

ción, latidos, movimiento y capacidad para percibir y elaborar recuerdos), me abandonaron. Cuando volví, estaba obsesionado con lo que me había pasado y adónde había ido.

Esta es la historia olvidada de mi muerte olvidada.

ME LLEVARON A TODA VELOCIDAD a un hospital en Portland y fui ingresado directo a la Unidad de Cuidados Intensivos pasada la medianoche. Estaba inconsciente cuando me desplomé en el hielo y continuaba así en el hospital.

Los médicos demoraron el tratamiento cardíaco de emergencia porque pensaron que mi cerebro estaba muriendo y nunca volvería a la vida. Las primeras notas en mi historia clínica eran desgarradoras: “Paciente jugaba partido de hockey sobre hielo cuando experimentó muerte súbita. Socorristas del otro equipo me practicaron reanimación y desfibrilación. El paciente está en un estado muy delicado y se enfrenta a un riesgo extremadamente alto de sufrir un desenlace fatal inminente en múltiples sistemas de órganos, algunos de los cuales ya muestran señales manifiestas de fallo”.

Mi diagnóstico oficial era: “Infarto de miocardio con elevación del segmento

ST (IMEST) con oclusión de arteria descendente anterior izquierda”. Un IMEST es el tipo de ataque cardíaco que nadie quiere tener. También se lo conoce como infarto masivo.

Estaba en *shock*, mi hígado fallaba y no podía respirar. Los médicos hablaban sobre mi estado “no verbal”. La palabra hipoxia aparecía en las notas con una frecuencia alarmante. Estaba intubado. Una enfermera advirtió que no contaba con ningún documento con instrucciones anticipadas sobre atención médica, ni familiares o amigos a quienes consultar sobre mi potencial desconexión en caso necesario.

El paro cardíaco se debía a un bloqueo total y casi siempre fatal de la arteria coronaria descendente anterior izquierda. Pero los análisis indicaban

que mi cerebro de algún modo estaba funcionando. Me insertaron un *stent* a través de la ingle para apuntalar la arteria que no estaba operativa: “Pronóstico extremadamente reservado”.

Misteriosamente, yo no reaccionaba. “Aspecto general: tranquilo, sin signos de malestar”. De manera repentina, casi nueve horas después del episodio, comencé a “responder a indicaciones”.

No recuerdo nada de todo esto.

Alguna parte elemental de mí seguía allí, un vestigio de los pensamientos que normalmente fluían a toda velocidad por mi cerebro y mi aparato vocal.

La oscuridad en la que desperté me inquietaba tanto como el abismo en el que había caído. Me despertaron voces, pero no veía a nadie. Solo veía oscuridad: ausencia de todo.



El esfuerzo por resurgir era inmenso y en cada ocasión intentaba quedarme ahí más tiempo.

Cuando recuperé la conciencia, sentí cómo las partes de mi cuerpo se encendían de forma desincronizada. Pasaba de la conciencia al olvido, veía rostros familiares que se iban antes de que los identificara. Estaba muy sedado.

La voz me hizo más preguntas que respondí bien, lo que llevó a que me desconectaran del soporte vital.

HABÍA VIVIDO LO SUFICIENTE PARA PRESENCIAR MI MUERTE EN VIDEO.



Mi ex trajo a mi hija de 14 años y mi hijo de 15, ambos jugadores de hockey, a verme. No recuerdo su visita. Mi hijo me dijo que mi pelo estaba gracioso y que yo decía una y otra vez que no podía ver y preguntaba por qué las luces estaban apagadas mientras estaban encendidas.

Por fin pude ver tubos sujetos a mi pecho, brazos e ingle que habían quedado como fósiles de los procedimientos de emergencia. Una nube borrosa de enfermeras y médicos me atendían. Destacaba un comentario recurrente: “El paciente ha preguntado cuándo podrá jugar al hockey de nuevo”.

Entendí lo que había sucedido, pero no tenía ningún recuerdo que respaldara el relato. Instintivamente, busqué mi teléfono para llamar a mi madre. Tal vez ella podría alumbrar algunos recuerdos dormidos.

Paré justo antes de pulsar “Mamá y papá”. Mi madre, recordé, había fallecido diez días antes que yo. Una semana antes, mi padre había llamado brevemente para avisar de su partida. Circunstancias complicadas me habían impedido visitarla durante los últimos años de su vida. Un año antes, la última vez que hablé con ella, no me reconoció. Corté y lloré.

Mi madre falleció tras ser reanimada varias veces y quedar en un estado incierto hasta el siguiente ingreso. Hizo rehabilitación, pero nunca mejoró. No quería terminar así, quería patinar.

Los médicos dijeron que mi corazón quedaría gravemente dañado. En el mejor de los casos, necesitaría un desfibrilador automático. La oscuridad volvió. Me insertaron dos *stents* en la arteria reticente a cooperar. Uno de los médicos dijo que evaluarían el estado de mi corazón antes de decidir los siguientes pasos.

Al día siguiente, una doctora me dijo que mi corazón estaba funcionando normalmente. No había cicatrices ni flujo de sangre irregular. Se mostró sorprendida.

Fabricante de viudas: este es otro de los nombres que recibe esta especie de ataque cardíaco debido a la baja tasa de supervivencia que registra tras su



paso. La probabilidad de sobrevivir a uno de estos episodios fuera de un hospital es del 5%. Yo estaba en una pista de hockey sobre hielo en medio de la noche. La suerte quiso que estuviera al lado de un experto en salvar vidas.

Me obsesioné con aquellas 72 horas en blanco que había en mi memoria a largo plazo e imaginé qué había sucedido. No recordaba nada del partido ni de después. Luego sí recordé algo: todos los partidos se grababan. Me sentía perversamente entusiasmado.

Había vivido lo suficiente para vivir mi propia muerte.

La noche que volví a casa, conseguí la grabación del partido.

EL VIDEO NO TIENE buena calidad. Un zumbido mecánico grave distorsiona la grabación. Las voces de los jugadores se repiten como si estuvieran viajando a través de un tubo de metal. No logro descifrar la mayor parte de las palabras. El equipo contrario, con camiseta rosa, acaba de anotar.

Todo sucede exactamente a los 12:30 minutos del primer tiempo. Un hombre patina hacia el centro de la pista. Delantero derecho, número 37, camiseta gris y todas mis

peculiaridades y tics. Me siento algo mareado mientras veo el partido en el ordenador, un efecto de todos los sedantes. Este chico (yo, aunque no yo), está a punto de derrumbarse. Debería estar colocándose para el saque, pero se sale del guion. Pone su mano derecha sobre la protección de su rostro, se desploma y cae de bruces al suelo a cámara lenta. Ni siquiera intenta frenar su caída.

Otros jugadores observan al individuo inmóvil y preguntan si está bien.

Una voz perfora el lúgubre sonido: “Necesitamos un médico”.

Algo parece estar ir mal. Estoy disociado de aquel yo que en la mayor parte del multiverso no sobrevive. No puedo ser yo ese delantero derecho con el corazón roto. Me obligo a interrumpir la sensación de incredulidad e imagino que sí soy yo, solo que en una película.

Mi muerte sucede de pronto. Estoy cronometrándolo. Un jugador del otro equipo, el número 12, camiseta rosa, patina hacia mí. Comprueba mi pulso 25 segundos después de caerme.

Al cabo de unos minutos sin oxígeno, el cerebro probablemente sufra daños permanentes. Tras unos diez minutos, ya no vuelves a la vida. Los socorristas del departamento de bomberos llegaron a mí nueve minutos después de que me desplomara en el hielo.

El número 12 me realiza la reanimación cardiopulmonar. En la pantalla, los movimientos se ven suaves y fluidos. Empuja hacia abajo y libera con rapidez, mientras pivota sobre sus rodillas y levanta los patines del hielo cada vez que aplica compresiones.

Un hombre atraviesa la pista a toda velocidad y ayuda a reanimarme.

Los observo mientras colocan al jugador sobre una camilla. Por primera vez veo con claridad una cara, cubierta desde la nariz hasta el mentón por una mascarilla con bolsa y válvula para respirar. El cuerpo se ve inmóvil, los ojos cerrados: el rostro es inconfundiblemente mío. Estoy muerto. Me esfumo entre los tableros hasta desaparecer.

DOS SEMANAS DESPUÉS del infarto, volví a jugar al hockey en la nueva fecha del partido que había sido suspendido por mi supuesta muerte.

Algunos jugadores estaban preocupados. Tranquilos, les dije. A mi

“ESPERO QUE TE
HAYAN DICHO QUE ES
INUSUAL SOBREVIVIR
A LO QUE TE PASÓ.
ERES UN UNICORNIO”.



médico le pareció bien. Tal vez pueda sentir algo de dolor en las costillas por las maniobras de reanimación, pero nada más. Llevaba un frasco de nitroglicerina conmigo a todos lados, una pastilla que pudiera ponerme debajo de la lengua en caso de pensar que sufría un infarto. No tenía ni idea de cómo se notaba, pero llevaba el frasco conmigo. Derek Broetje, ex técnico de emergencias, se acercó. “Espero que te hayan dicho que es extremadamente inusual que alguien sobreviva a lo que te pasó. Eres un unicornio”, dijo. “Te trajimos de vuelta dos veces. Estabas morado. Te habíamos perdido. Estoy realmente sorprendido de verte”. Torpemente intenté darle las gracias.

Jugar al hockey era el único momento en el que tenía sensación de

comunidad esos días. No tengo amigos cercanos y me cuesta entablar amistad. Los partidos volvían a despertar aquella alegría que sentía de niño.

No tenía miedo, quizá porque mi memoria había sido borrada y mientras calentaba, pasé sobre el punto exacto donde me había visto derrumbarme. En una victoria 5-1, anoté una vez, con un tiro de muñeca desde el área, usando al número 12 como barrera.

Después del partido, me presenté. Era Steve Fisher, socorrista del Equipo de Bomberos y Rescates de Tualatin Valley desde hacía 30 años y el segundo hombre que aparecía en el video.

No encontraba las palabras. Quería decirle lo agradecido que estaba. “Gracias por salvarme la vida”, fue lo mejor que pude decir. Cambié de tema y hablé de lo ocurrido.

“No es algo que te gustará recordar”, me dijo. “Las maniobras de reanimación son brutales. Presionamos con muchísima fuerza. Estrujas el corazón entre el esternón y la columna para mantener la sangre en circulación. Por eso estás en el estado que estás hoy, porque mantuvimos los nutrientes y el oxígeno circulando por tu cerebro”.

Me dijo que mi cerebro probablemente había estado sin oxígeno durante 15 o 20 segundos. Yo estuve inconsciente todo el tiempo, algo extremadamente inusual, dijo, y añadió: “Me sorprendió que el tratamiento que aplicamos resultara exitoso. Apparentemente, todos los planetas estaban bien alineados”.

CON EL TIEMPO, me volví receloso de contar lo sucedido. Algunos me preguntaban si había visto una luz o alguna señal de providencia. No, miré fijamente el abismo (literalmente, lo sentí), escuché una polka, me vi a mí mismo morir en una película y fui rescatado por dos jugadores de hockey.

No era lo que esperaban escuchar. Las personas reaccionaban de manera extraña, dudosa. Tal vez la tierra de los vivos me consideraba dañado y no me permitía volver. Seguía buscando el teléfono para llamar a mi madre fallecida, sin conseguir hacerme a la idea.

Sobreviví escribiendo y corrigiendo textos durante el día y trabajando en una fábrica de componentes informáticos por la noche.

Busqué historias de supervivientes cardíacos y de las personas que los habían ayudado. No encontré ningún caso de alguien tanto tiempo al otro lado como yo. Estaba perplejo. Espero que haya valido la pena salvar este cerebro inquieto.

Mis recuerdos fueron borrados por la suerte y la medicación. Verme morir resultó liberador para mí, como presenciar la muerte de mi suplente, que más tarde fue reensamblado como una nueva versión de mí mismo.

Aún me siento inquieto. Pero estoy aquí. Veré el video que guardé del partido. Es mi *memento mori* (“recuerda que morirás”), un recordatorio de lo irreal que es estar vivo. 🍷

THE SLATE GROUP (21 DE MAYO DE 2023),
COPYRIGHT © 2023 POR THE SLATE GROUP, LLC.



NEIL MCALLISTER/ALAMY STOCK PHOTO

MADAGASCAR

POR CARRETERA, RECORRIENDO LA N7

Mil kilómetros en el corazón
de la mayor isla del Océano Índico

Marine Sanclemente DE *Le Figaro Magazine*

El Bonnet de l'Évêque y su silueta rocosa,
famosa en Madagascar. En el centro, la RN7.

EL RELOJ CHARVET HA DEJADO DE FUNCIONAR. Desde hace una semana, la estación de tren de Soarano, en Antananarivo, la capital de Madagascar, está parada a las 9:43 de la mañana. A nadie parece molestarle que no funcione el reloj. Desde la privatización de la red ferroviaria malgache en 2002, solo algunos trenes de mercancías paran en la capital.

La Isla Roja no es un país para aficionados al ferrocarril. Pero tiene otro tesoro: la RN7, una carretera emblemática construida en la época colonial y que une Antananarivo con Toliara, hasta el canal de Mozambique. Al pie de la estación de tren, diseñada por el arquitecto Georges Auguste Fouchard, un mojón marca el kilómetro cero. Danz, nuestro guía, nos espera en su Toyota Land Cruiser rojo metalizado. «Pongámonos en marcha, amigos, *mora mora*», nos dice con su voz alegre. Nada más llegar, el viajero comprenderá la actitud relajada de los habitantes en lo que concierne el tiempo que se traduce por esa expresión. Pero detrás de ese pasotismo y esa falta de puntualidad hay cierta disponibilidad y sensatez. Como si quisieran decir que precipitarse puede ser perjudicial.

SALIMOS DE LA CAPITAL por la parte oriental de la ciudad. El borde de la carretera es un caos. Carniceros, alfareros, floristas, técnicos que reparan teléfonos... Las masas de comerciantes se mezclan con el tráfico, delante de casitas pintadas con juegos de palabras en francés como «La

Vache qui Rit, c'est vachement bon» («La Vaca que Ríe, está realmente buena») o «Terminator, et les moustiques sont morts» («Terminator, y los mosquitos están muertos»). En cuanto se pasa el kilómetro 30, la cacofonía se desvanece y la carretera principal empieza a ondular entre las colinas de las Tierras Altas. Las primeras terrazas de arroz pintan todos los tonos verdes de la paleta de un pintor. Las iglesias encaramadas y las viviendas de adobe con techo de paja miran todas en la misma dirección. Al borde del asfalto, hombres y mujeres llevan sobre la cabeza cestas de rafia sorprendentemente pesadas. Dentro, decenas de patos, señal de que nos acercamos a Behenjy, la capital malgache del *foie gras*. ¡Cuidado con la indigestión!

PRIMEROS «NIDOS DE CEBÚ», primeras náuseas en las curvas cerradas a la salida de la ciudad. De pronto, una aparición. Decenas de estatuas de san



José y de la virgen María al borde de la carretera. «Si sois más del tipo Buda, también tengo algunas en la parte de atrás», nos asegura André, escultor auto-proclamado católico, antes de volver a su improvisado taller. Al caer la noche, llegamos a Antsirabé, en el kilómetro 170, «una ciudad donde hay mucha sal», que empezó a florecer en 1872 con la llegada de misioneros noruegos atraídos por el clima fresco. Pero fueron los franceses quienes explotaron su potencial a principios del siglo XX. Con su parque de atracciones, su arquitectura retro y sus fuentes termales, tiene todas las características de una estación

balnearia francesa... con el añadido de los *rickshaws* (vehículos ligeros de dos ruedas que se desplaza por tracción humana, bien a pie o a pedales). Pero está claro que no estamos aquí para seguir ninguna cura.

Antes del amanecer, nos reunimos con José, un empresario local. «Nuestra región no interesa sobre el papel: no tenemos lémures que acariciar, ni baobabs que abrazar. Ni bosques vírgenes ni playas paradisíacas que admirar. Nuestra fuerza reside en nuestra naturaleza rural», explica el hombre que ahora guía a los viajeros por las tierras del pueblo de Merina. A las 5 de la



Cruzando una aldea de la etnia Betsileo, en la región de Hauts-Plateaux (Altiplano), cerca de la ciudad de Fianarantsoa.

mañana, agricultores y pescadores ya están atareados en los arrozales de Betafo, a 45 minutos al oeste de Antsirabé. Abandonamos el coche para caminar como equilibristas entre los abanicos de paja de arroz elegantemente apilados. El repiqueteo de los martillos de los herreros resuena en el valle. Nos detenemos cada tres metros, asombrados por la belleza del paisaje que se vuelve más hermoso con cada nuevo rayo de sol. «No se despisten, si dan un paso a un lado se caerán», nos advierte nuestro explorador, con la linterna encendida. José señala el horizonte. Por allí fluye el río Manandona, la puerta de entrada al país de los betsileos. Nuestra próxima parada.

CON SUS CASCADAS, ríos y coníferas, el paisaje adquiere ahora un aire alpino. La RN7 serpentea entre los montes Ankaratra hasta Ambositra (que se pronuncia «Ambusstch»), en el kilómetro 260. Aunque no tiene un pasado glorioso, este pueblo agrícola, a 1.350 metros de altitud, debe su reputación a la artesanía de la madera, fruto del saber hacer zafimaniry, nombre del pueblo que vive en el denso bosque al este. Otra tradición local nos ha traído hasta aquí: la *savika*. Entre los betsileos, este acto se considera la máxima demostración de valor. Las mujeres localizan a sus futuros maridos y los hombres consiguen reconocimiento social. Esta mañana, una pequeña multitud se ha reunido en torno al ruedo de piedra. Todo el mundo aclama a los valientes candidatos. Un

trago de ron antes de zambullirse, un sorbo por la tierra de los antepasados. «Las primeras rondas sirven para ‘calentar’ a los cebúes, así que después habrá aún más ambiente», explica nuestro vecino, intrigado por nuestra presencia. Después de haber “calentado” a los animales, tres adolescentes se ponen en marcha. Su objetivo: retener al animal el mayor tiempo posible. No pueden agarrarlos por los cuernos, así que hay que agarrarse fuerte a ellos. «¡Como un abrazo!» Los animales se enfadan, se agitan y los participantes vuelan por los aires. Suspiros, abucheos, risas, el espectáculo supera todas nuestras expectativas.

Tras ese subidón de adrenalina, vuelta al coche. A estas alturas, la carretera ya no es una autovía. Es día de mercado y avanzamos a paso de tortuga. Mujeres con sombrero de bombín y envueltas en sus lambas venden pequeños montones de laterita. “¡Estas piedras son súper ricas en hierro! Se las damos a las mujeres embarazadas y a los niños”, exclama Danz. En cuestión de segundos, una bolsa aterrizó en nuestro posavasos. Demasiado atrevido para nuestros paladares inexpertos. A partir de Sandrakely, dos rocas gemelas se elevan una sobre la otra. Bautizado por los malgaches como el Gorro del Obispo, este peñasco tallado nos marca el rumbo a seguir. Nos adentramos en un territorio nuevo, árido y mineral. En la meseta del Ihorombe, con sus estepas abrasadas por el sol y sus termiteros gigantes, nos vemos obligados a com-



Arriba: figuras de san José y la virgen María fabricadas en la localidad. Izquierda: agricultores cosechando y trillando arroz a mano. Abajo: arrozales a lo largo de la carretera Nacional 7.





Izquierda: el cebú, emblema del país, omnipresente en Madagascar, tanto en las carreteras como en los sellos de correos, billetes y monedas.

Arriba: un velero en el canal de Mozambique, cerca de Ifaty, en la provincia de Toliara.

Abajo: En el mercado de Andohasana, cerca de Ranomafana, en el altiplano central de la isla.



partir la carretera con las manadas de cebúes que se adueñan de la calzada. “Hace apenas veinte años, este tramo de carretera era la pesadilla de todos los conductores de la isla”, nos cuenta nuestro guía. Hoy es el tramo más moderno de la ruta, gracias a una carretera financiada por la Unión Europea a lo largo de la antigua vía.

Viajando a más de 100 kilómetros por hora, no tardamos en llegar al Isalo, un inmenso macizo de arenisca erosionada. Data del Jurásico, y la RN7 lo atraviesa en toda su anchura (25 km). Al atardecer, el bloque monolítico resplandece con los últimos rayos de sol. Al amanecer, revela sus secretos. En este laberinto de crestas dentadas y cañones cincelados, seguimos los pasos de Zozoly, un hombre que conoce la zona. La pendiente es pronunciada y el calor sofocante. Solo los exuberantes paquipedios (arbustos o árboles perennes de hasta 6 metros, espinosos, caducifolios) y las retorcidas tapias (árboles resistentes a los incendios cuya silueta recuerda a la del olivo) nos proporcionan un poco de sombra. Por fin, la meseta nos tiende los brazos. “Esta es la vista más hermosa del país. Miren la sabana ahí abajo, pueden imaginarse las cebras y las jirafas que corren por ahí. Como en la película Madagascar, que nos hizo famosos en todo el mundo”, bromea. Una cometa sobrevuela la zona. En las fallas horizontales, las tumbas de los Baras, la etnia local. “Tenemos que bajar por la pared con una cuerda para

depositar los huesos”, añade. A pesar del peligro que supone, los antepasados deben descansar en sus dominios sagrados. Nos refrescamos un poco en las aguas turquesas de una piscina natural a la sombra de las palmeras, y volvemos a nuestro todoterreno.

Kilómetro 710. ¡Bienvenidos al Salvaje Oeste! “Pueden salir del coche, pero sobre todo, quítense todo lo que lleven encima”, nos advierte nuestro acompañante. Ilakaka no es moco de pavo. En cuanto se descubrió un gran yacimiento de zafiros en el río, a principios del 2000, el pequeño pueblo se transformó en la capital de la esperanza, en un país donde el 81% de los habitantes viven por debajo del umbral de la pobreza (con menos de 2,15 dólares al día). Pero a los miles de malgaches llegados de todo el país para probar suerte pronto se unieron otros con menos escrúpulos.

Razaf destaca entre las mujeres sentadas en el suelo con sus blancas bandejas, sus piedras preciosas y sus antorchas. Este ceilandés corpulento emplea a lugareños a los que paga unos euros al mes por escarbar la tierra. “Aquí nadie sabe tallar, así que envió los zafiros a casa y mi hermano los vende en Bangkok”, explica. Su último golpe maestro: un zafiro vendido por 56.000 dólares a una mujer de Hong Kong, que nos muestra orgulloso en la pantalla de su iPhone 15. Aquí no hay salones ni burdeles, solo Hummers y falsos bolsos Gucci. Volamos hacia Toliara, última parada de nuestro itinerario. 🍷

AMIGOS SALVAJES

HISTORIAS
ASOMBROSAS SOBRE
LA RELACIÓN ENTRE
LOS SERES HUMANOS
Y LOS ANIMALES

Jürgen Teipel

FOTOGRAFÍAS GENERADAS POR IA-FIREFLY



El despiadado animal se cambia de bando

MANFRED WEINDL,
Salzweg (Baviera)

Estaba claro que habían criado al búho real en cautividad de forma ilegal, nunca había llegado a conocer la naturaleza y al final había sido incautado por las autoridades. Como me conocían en la oficina del distrito porque siempre he tenido animales que hay que declarar, al final acabó conmigo. El búho real ya era un animal adulto, y macho, que es un tercio más pequeño que la hembra, pero aun así con una envergadura de 1 metro y 70 centímetros.

En estado salvaje, el búho real es temido por muchos animales porque es un depredador implacable. Es fuerte, despiadado y, sobre todo, silencioso. Y una vez que el búho real agarra algo, ya no hay nada que hacer. Se acabó. Tiene una fuerza demencial y no se detiene ante nada. Ni siquiera ante animales del tamaño de un zorro u otras aves rapaces más grandes que él. Por ejemplo, el búho real puede llegar a comerse grandes buitres. Porque cuando duermen por la noche, no pueden huir.

Por eso, cuando otros animales ven un búho, sobre todo un búho real, se vuelven completamente locos. ¡Montan un alboroto tremendo! Gracias a esa costumbre que tienen muchos animales de hacer ruido en cuanto hay un búho real en los alrededores, siempre he sabido dónde estaba el búho real

cuando venía a verme. Una vez estuvo ausente quince días. Pero siempre supe que estaba en el bosque. Porque allí es donde los búhos se lo pasan realmente bien por la noche. Después de dos semanas y media, mi mujer me dijo a las seis de la mañana: "Oye, hay mucho ruido fuera. Creo que he oído al búho real". Y ahí estaba, sentado en el árbol del vecino. Y ahí se quedó todo el día. Pero cuando fui a comprobar dónde estaba por la noche, no lo vi. Pensé: "¡Genial, ahora se ha ido!" Pero enseguida le escuché ulular: "¡Uhú-uhú!" Estaba sentado en la valla, a cinco metros de mí. Le tendí el brazo y vino volando hacia mi puño.

Este búho real era un ave muy especial. Cuando lo tenía sentado en el guante de cetrero —"en el puño", como se suele decir—, ¡me rodeaba con el ala! ¡Como si me estuviera abrazando! Y siempre me rodeaba el cuello y ululaba "Uhú-uhú, uhú-uhú". Una locura. Los gritos del águila o del halcón son muy fuertes y desagradables. No los soporto. Pero el sonido que emite el búho real es cálido y profundo: "¡Uhú-uhú!" ¡Muy agradable!

Está claro que me hubiera gustado soltarlo en la naturaleza. Pero era evidente que su dueño anterior lo había adiestrado "a puñetazos". Así es como los pájaros pierden su timidez innata hacia los humanos, algo nada aconsejable para un animal salvaje. Por eso se sentó en un supuesto sistema de "alambrador volador" en mi jardín. Se trata de una especie de percha. En el jardín,

desde su casita, se clava una estaca en el suelo y otra a cierta distancia. Se tiende un alambre entre las estacas y a lo largo de ese alambre discurre una anilla metálica a la que se ata al búho real con una cuerda para que pueda volar de un lado a otro.

En mi caso la distancia era de quince metros. ¡Y volaba tan bien que ni siquiera se oía el tintineo de la anilla! El animal era capaz de calcular la altura a la perfección.

Otro día me regalaron un cernícalo. Al principio lo puse en una pajarera de loros que estaba abandonada en el jardín, porque cuando son pequeños no pueden volar. Así que el cernícalo y el búho real se conocían de vista. Aunque solo fuera de lejos. Cuando el cernícalo tuvo edad suficiente, lo liberé. Aunque se críen enjaulados, los cernícalos pueden dejarse libres en la naturaleza. Saben desenvolverse perfectamente en el exterior y también pueden alimentarse solos. Sin embargo, todas las tardes, a las cinco en punto, cuando había comida, el cernícalo se posaba en el tejado de la casa del vecino. Y esperaba hasta que empezaba a llegar comida.

Y sucedió lo siguiente: yo había colocado un cuenco de agua en el centro del sistema de alambre para el búho real y una pequeña percha para que pudiera sentarse en medio. Y justo

cuando estaba entrando en el jardín, el halcón vino volando y se sentó en la percha del búho real, ¡el muy loco no sabía no que hacía!

Vi cómo el búho abría los ojos. Y en un segundo salió disparado de su casita, se abalanzó sobre el cernícalo y lo tiró al suelo con sus garras...

Yo no podía articular una sola palabra. Solo pensé: “¡Va a matarlo!” Porque cuando un búho real agarra algo, sálvese quien pueda... Tiene una fuerza de presión de casi cien kilos. ¡Y tiene garras larguísimas!

TODAS LAS TARDES, A LAS CINCO EN PUNTO, SE POSABA EN LA CASA DEL VECINO Y ESPERABA LA COMIDA.

Pero de repente, vi que me miraba y me dio la sensación de que estaba pensando: “¡Uff! ¡Creo que estoy haciendo una barbaridad!”

Así que aflojó sus garras, soltó al cernícalo y volvió volando a su casita.

En ese momento estaba seguro de que el cernícalo no había sobrevivido. Pero afortunadamente sí seguía con vida.

El cernícalo saltó, miró a su alrededor y voló unos metros hasta donde estaba sentado el búho. Se sentó a unos 30 centímetros de él y lo miró. Y el búho real también lo miró a él a su vez.

Y a partir de ese momento, no volvió a pasar nada. El cernícalo se sentaba junto al búho real todos los días en cuanto llegaba, y esperaba con él para alimentarse.

Nuestro verano con una marmota

CONTADO POR ELISABETH

RIETZLER, *Baviera*

En 1997, mi marido, Reinhold, y yo trabajábamos de pastores en el Horneralp (Suiza). Era el quinto verano que pasábamos allí. Nuestro hijo Johannes tenía año y medio y nuestra hija Anna cinco o seis. La zona del Horneralp son pastos de alta montaña para ganado joven. Había noventa cabezas de ganado. También teníamos tres burros, dos terneros, dos ovejas, cuatro gallinas y Stumpi, nuestro gato.

Un día a principios de julio, Reinhold estaba fuera con el ganado. Hacía mal tiempo. Estaba nublado y llovía un poco.

De repente vio una cosita acurrucada entre las piedras y los arbustos de avellanos. Era una cría de marmota. Las marmotas son tímidas. Aunque hay zonas de senderismo en las que sí que se atreven a quedarse a unos veinte metros de ti. Pero aquí estábamos a hora y media a pie del pueblo por un terreno accidentado, así que solo las veíamos de lejos.

Pero esa marmota se sentó delante de Reinhold y le miró. Las marmotas rara vez van solas. Por eso mi marido no sabía si debía llevarse al animal o dejarlo solo.

Pero entonces tuvo la sensación de que algo iba mal. Algo le había pasado a los padres de la marmota. Puede que un águila se los hubiese llevado.



Así que Reinhold la metió en su chaqueta y se la llevó con él. De pronto teníamos un nuevo compañero de piso en nuestra cabaña. Y como no parecía enferma, la primera pregunta que nos hicimos fue: ¿qué le damos de comer?

Empecé a darle leche de vaca. La mezclé con agua y la puse en una jeringuilla. Le daba un poco cada tres horas. Y no paraba de chuparla. Era del tamaño de una cobaya, ¡pero tenía mucha hambre!

También nos dimos cuenta de que necesitaba calor. Nuestra cabaña alpina era muy antigua y primitiva, construida enteramente de piedra, con unos simples paneles de madera y un tejado laminado. Y a esta altitud, sobre todo con mal tiempo, hacía bastante frío, especialmente por la noche.

Así que cepillamos a nuestros burros con mucha fuerza, picamos paja e intentamos construir una cueva acogedora para la marmota en una vieja caja de fruta con la mezcla de paja y de relleno y un viejo cojín como tapa. Pusimos un ladrillo precalentado debajo y pensamos: “Está claro que esto no se parece al confort de una buena madriguera”, pero la dejamos ahí toda la noche.

Al día siguiente nos dimos cuenta de que no le gustaba porque ya no estaba dentro de la caja. Al principio pensa-

mos que se había ido, pero encendimos otra lámpara para ver mejor y allí estaba, acurrucada en un cojín de plumas en el sofá. A partir de entonces, ese fue su lugar: el cojín del sofá.

Después, se lo comunicamos al guardabosques responsable de la zona. Porque normalmente no está permitido tener animales salvajes. Él se encargó de que la marmota pudiera vivir oficialmente con nosotros, aunque al principio teníamos pocas esperanzas de que sobreviviera. Mucha gente nos decía: “No os pongáis tristes si muere al cabo de una semana”.

Pero eso no sucedió. Creció y se volvió tan mansa como un gato. Como una mascota más de la familia. Cuando su cuenco estaba vacío, te agarraba con sus

patas y emitía unos chasquidos como diciendo: “¡Quiero comer!”

Los niños la cogían en brazos y la acariciaban. Jugaban con ella igual que hacían con nuestro gato.

Y al igual que un gatito, una cría de marmota también requiere mucha atención. Le dimos un osito de peluche de los niños, una marioneta que era como un dedal. Era su zona de combate. Por supuesto, ¡ella también era pequeña y quería jugar y pelear!

Pero no nos limitamos a dejarla dentro de la casa. Poco a poco se fue adaptando al resto de nuestros animales. Al gato no le gustaba mucho y siempre se

NUESTRA MARMOTA SE VOLVIÓ TAN MANSA COMO UN GATO. FORMÓ PARTE DE LA FAMILIA UN VERANO.

iba cuando llegaba: era demasiado salvaje para él. Pero la marmota se hizo amiga de las vacas y las ovejas. Se movía libremente por todas partes. Y cuando estabas con el ganado y gritabas: “¡Marmi”, acudía.

A veces teníamos que cerrar la puerta. Sobre todo cuando estábamos agotados de trabajar y nos tumbábamos en el sofá. Entonces se acercaba y te lamía. Sobre todo en el cuello, donde a menudo estabas sudado y sabía un poco salado. Al principio nos daba un poco de asco, porque tenía unos dientes muy largos. Pero nunca nos mordió con fuerza.

Y entonces se corrió la voz de que teníamos una marmota mansa. Creo que nunca habíamos tenido tantos visitantes en todos los años anteriores. Vinieron cazadores del pueblo. E incluso niños del colegio. Todos querían ver y acariciar a nuestra marmota. Cuando ves a las marmotas, crees que son muy peludas. Pero no lo son del todo. Es cierto que tienen un pelaje espeso y aunque sus patas son muy finas y sin pelo, su piel es muy suave.

A menudo nos preguntábamos que íbamos a hacer con ella cuando terminara el verano. Tanto Reinhold como yo sabíamos que no te puedes llevar a casa un animal tan salvaje. Muchos se ofrecieron a llevársela a sus casas. Pero yo les decía: ¿Y qué vais a hacer con ella? Tiene que hibernar seis meses. ¡No podéis congelarla!”

Las marmotas se pasan todo el verano construyendo sus cuarteles de

invierno. Y nuestra marmota lo hizo a su manera. Le venía bien cualquier cosa. Desde calcetines de los niños hasta muselinas de bebé, pantalones, todo tipo de ropa, incluso una pequeña alfombra. Nuestro sofá era muy rudimentario y consistía de un viejo colchón sobre tablas de madera. Solo había un palmo de espacio debajo y Marmi acabó midiendo unos cuarenta centímetros. No sabemos cómo lo hizo, pero se las arregló para meterlo todo debajo. Seguramente seguía su instinto que le decía: “Tengo que construirme una casa para el invierno”.

Teníamos que entregar el ganado el 20 de septiembre y aún no habíamos encontrado una solución. Nuestro guardabosques lo intentó en todas partes: en cotos de caza y sitios parecidos para ver si alguien acogía a nuestro animalito. Pero todo fue inútil.

Cuando empezó la trashumancia, bajamos al valle por la mañana temprano con el ganado joven y las vacas. Las gallinas seguían arriba. Los burros también... A la vuelta nos repartimos el trabajo: Reinhold se echó a Johannes a la espalda y bajó con él a colocar las vallas. Y yo volví a subir con nuestra hija Anna. Y entonces llamé a Marmi, ¡pero no apareció! Me pareció raro porque siempre venía cuando la llamaba porque yo era su persona de referencia.

La temporada de caza había empezado una semana y media antes. Me había enterado de que había dos cazadores de habla italiana que llevaban

días detrás de una cierva. Nadie más había salido ese día. Y pensé: “No van a ser capaces...!”

Detrás de la cabaña había un gran establo. A nuestra marmota le gustaba ponerse allí en cuclillas y tomar el sol. No le daba miedo la gente. Los cazadores podrían haberse puesto a un metro de distancia y haberle disparado tranquilamente. Y eso fue lo que descubrí al dar la vuelta a la esquina del establo: la habían disparado.

Entonces divisé a los dos cazadores pero ya estaban a más de 200 metros cuesta arriba. Así que subí con Anna a cuestras. Lloré y grité todo lo que pude y ellos se dieron cuenta de lo que me pasaba.

Así que el problema quedó tristemente resuelto. Aunque suene mal, tal vez fue lo mejor. Porque, abandonada a su suerte, lo más seguro es que la marmota no hubiera sobrevivido ni dos días. Al menos todos pasamos un verano muy bonito con ella que seguimos recordando. De hecho, todavía hay en una tienda local una postal de mi hijo Johannes con la marmota.

Un paseo con una liebre de mar

CONTADO POR MICHAEL SCHRÖDL,
Múnich

Como investigador de caracoles marinos, suelo sumergirme en entornos que

no parecen especialmente interesantes a primera vista. Por ejemplo, una vez en Perú, me encontraba en la dársena de un puerto pesquero donde solo parecía haber algas verdes. Pero de repente vi a una gran liebre de mar negra delante de mí.

Las liebres de mar son caracoles casi sin concha que llegan a medir medio metro y tienen un par de tentáculos. El superior parece una cuchara. Son una monada. En las costas de Perú hay una especie de color negro brillante que nunca había visto y de la que sabía que

no existía ni un solo ejemplar en un museo. Y allí estaba, justo delante de mí, entre las algas verdes, una liebre de mar de ese tipo. Me dije: “La verdad es

que me gustaría llevármela y meterla en un frasco”. Esto siempre es un dilema para nosotros, los investigadores. Me gusta que todos los animales vivan su vida y tengan libertad. Pero si la ciencia no dispone ni de un solo ejemplar de una especie concreta, eso no es posible. Porque para saber lo que se quiere proteger, primero hay que saber lo que hay. Y hay que poder investigarlo y demostrar que merece ser protegido. Para eso están las colecciones zoológicas. Por esa razón mi primer impulso fue llevármela. Y no hago estas cosas para divertirme. Soy un investigador, y un investigador muy apasionado.

**COMO SUS CONGÉNERES,
LA MARMOTA CONSTRUYÓ
UN REFUGIO PARA PASAR
EL INVIERNO.**



Pero lo cierto es que en ese momento no llevaba una bolsa lo bastante grande. Pensé: “Si no me la llevo enseñada, no volveré a encontrarla entre todo ese enjambre de algas”. Así que la atrapé con cuidado y me la puse en la parte superior del brazo. Las liebres de mar no son muy asustadizas. Puede que se deba a que apenas tienen enemigos naturales gracias a las sustancias químicas que emiten en caso de peligro. Otro mecanismo de defensa es dejarse caer y flotar con la corriente hacia el fondo. De ese modo, la liebre de mar desaparece en un santiamén y queda fuera de peligro. O se aleja nadando. Esa también habría sido una opción para mi liebre de mar. Pero no lo hizo. En lugar de eso, se sentó tran-

quilamente en mi brazo. Después me alejé nadando despacio. Me aseguré de que no se dejara caer, pero fue entonces cuando me di cuenta de que había colocado sus tentáculos de forma que podía olfatear la “corriente de aire”.

Al parecer no le resultó tan desagradable, sino que disfrutaba de que yo la llevara por el agua. Es como si pensara: “¡Vaya, nunca había viajado tan rápido!” O eso me pareció.

El resto del viaje no fue tan corto. Tardamos casi media hora en llegar. Pero se quedó sentada todo el tiempo adoptando una relajada posición de liebre de mar agazapada en mi brazo y no se movió para nada.

Y cuando llegamos... bueno, no tuve valor para meterla en una bolsa y luego

sacar el aire. Es decir, guardarla en un tarro y echarle formol por encima. Ya no podía hacerle eso a mi compañera de buceo. Así que la devolví a las algas y dejé que siguiera comiendo.

Un país de cabras

CONTADO POR MARIA ANNA MÜLLER,
Suiza

Mi marido, Rolf, y yo subimos a los pastos de montaña todos los veranos. Están a 2.300, 2.600 y 2.700 metros de altitud. Es una zona muy grande y extensa. Además de ovejas, siempre llevamos unas cuantas cabras, porque necesitamos la leche para consumo propio. Y las cabras no se parecen en nada a las ovejas. Son listas y descaradas. Además son muy independientes.

Un año, Rolf me regaló una cabra especial por Navidad: Anna. Entonces tenía unos seis meses. Aunque era ya adulta, era un animal joven algo más grande debido a su raza. Era una Bündner Strahlengeiß con manchas blancas y negras (en Suiza llaman *gitzi* a las cabras jóvenes). Un animal dotado de una belleza increíble.

Le dije inmediatamente: “¡Va a ser mi cabra de circo!”, porque siempre estaba pensando en hacer alguna trastada. Solíamos subir a los pastos de montaña alrededor del 20 de junio. Allí las cabras salían cada mañana siguiendo el camino, pero solían volver

por al establo por donde querían. Si no estaban en el establo por la tarde, las buscaba. Y una tarde, a principios de julio, volvieron todas menos Anna. La busqué hasta que oscureció. No la encontré. Al día siguiente busqué por todo el “Geißenland”, que quiere decir “país de las cabras”, que es la zona donde les gustaba estar. La llamé y no respondió. Tampoco se oían los cencerros. Nuestros animales siempre llevaban cascabeles para que supiéramos dónde estaban. Pero no hubo respuesta.

**SIEMPRE ESTABA
PENSANDO EN HACER
ALGUNA TRASTADA.
YO LA LLAMABA LA
“CABRA DE CIRCO”.**

El resto de las cabras volvió a casa por la tarde. Otra vez sin Anna. Yo estaba desesperada. Al día siguiente le dije a mi marido: “Me voy a la cabaña de abajo”. Normalmente solo

iba allí para recoger el correo o bajar la basura. Pero allí también había un punto desde el cual se veía toda la pared rocosa. Me puse en marcha con prismáticos y material de primeros auxilios por si estaba herida. También me llevé unas tablillas y una cuerda.

Así que me quedé allí y estuve tres cuartos de hora mirando por los prismáticos. De repente grité: “¡Ahí está! ¡Sí, ahí está!”.

Recorrí todo el camino hacia arriba y luego a través de algunos salientes rocosos y llegué a donde la había visto. ¡Pero ni rastro de la cabra! Así que me senté en la hierba cerca del lugar donde

creía haberla visto y seguí llamándola. La llamaba: “¡Gitz-Gitz-Gitz-Gitz-Gitz-Gitz! ¡Giiiitz-Gitz-Gitz-Gitz-Gitz! ¡Anna!” ¡Y de repente respondió! Pero con una voz muy débil. Pensé: “Está desesperada. Lleva dos días sin poder moverse en algún sitio y no tiene nada que comer...”

Me arrastré hasta un saliente, primero a cuatro patas y luego boca abajo, y me agaché. Allí estaba la cabra, en un saliente muy pequeño. Solo estaba a metro y medio o dos metros por debajo de mí, pero yo no podía bajar tanto, alguien tendría que haber hecho rápel y luego subirla conmigo.

Así que me incliné de nuevo y le dije: “Anna, lo siento, no puedo ayudarte. No puedo sacarte de ahí yo sola, tienes que aguantar. Voy a buscar a Rolf”. Porque la máxima prioridad en la montaña es no ponerse en peligro. Así que me eché la mochila a la espalda y me fui.

Y puede que en ese momento la cabra entrara en pánico y pensara: “Ahora se va a volver a ir y me voy a quedar sola”. Así que se armó de valor y no sé cómo, pero saltó por encima del saliente y vino hacia mí.

Lo que yo quería era acariciarla y abrazarla. Pero eso no era lo más importante. Lo importante era la hierba. Primero se llenó la barriga. Y tardé bastante tiempo en volver a casa con ella. Al principio estaba muy estresada. Se le notaba en los ojos. Pero luego, cuanto más nos acercábamos a la cabaña, me di cuenta de lo contenta que estaba y de cómo saltaba. Y cuando las

otras cabras volvieron por la tarde y Anna oyó los cascabeles, gritó y salió a su encuentro. Se notaba lo contenta que estaba de volver al rebaño.

Desde entonces, Anna y yo mantenemos una relación especial. Aunque nunca ha llegado a ser una cabra realmente cariñosa. Le gusta ser reservada. Y siempre hace alguna trastada, al menos una vez cada verano. Lo hace porque le divierte y porque le gusta ponerse a prueba. Pero ahora sé que siempre se las arregla para volver a casa.

El pingüino que estornudaba siempre

CONTADO POR HEIDE SCHULZ-VOGT,
Warnemünde (al lado del Báltico)

En 1996 viví durante un año en un pequeño balneario chileno de pescadores con otro doctorando alemán, donde había una pequeña estación de biología marina. Y como vivíamos entre los pescadores, todos nos conocían. Un día nos trajeron un pingüino joven que tenía una mancha de petróleo en el estómago y estaba totalmente agotado.

A menudo los barcos derraman un poco de petróleo o lo vierten intencionalmente. Esto es un gran problema para las aves, porque estos animales cuidan mucho sus plumas. En cuanto se ensucian, empiezan a limpiarse. Y al limpiarse ingieren el petróleo que, por decirlo de alguna manera, recubre luego las paredes de sus estómagos, lo que hace que se mueran de hambre. Lo llamé Alexander porque seguramente

era un pingüino de Humboldt. No podía asegurarlo del todo porque aún no tenía sus colores habituales y estaba muy demacrado. Se le notaban las costillas. Ya no se tenía en pie, estaba tumbado. También estaba muy resfriado. Estornudaba continuamente porque había perdido la capa de grasa que protege a los pingüinos.

Lo primero que hice fue intentar quitarle el petróleo. Y mientras lo limpiaba me atizó un golpe muy fuerte en los brazos. Los pingüinos tienen una punta muy fea en la parte delantera del pico. Yo no sabía qué hacer. Así que llamé al director del "Zoo am Meer", en la ciudad de Bremerhaven. Por suerte, me dio algunos consejos. Me dijo que lo más importante era darle al pingüino aceite de maíz como laxante para que expulsase el crudo. También me dijo qué peso debía alcanzar el pingüino antes de volver a soltarlo.

Siguiendo sus consejos, fui al veterinario de la ciudad más cercana, que inmediatamente le inyectó vitaminas al pingüino. Fue una escena conmovedora. El veterinario, que era evidente que no ganaba mucho dinero, se negó a cobrarme por el tratamiento. Dijo que era un animal salvaje y que yo no tenía por qué pagarle. También me enseñó el truco de poner un poco de esparadrapo en la punta del pico para que el pingüino no pudiera abrirlo y no me picoteara.

Aunque antes de nada tengo que decir que Alexander se volvió muy manso solo un día después de acogerlo. Com-

prendió enseguida que yo no quería hacerle daño. También aceptó comida inmediatamente pero solo de la mano. Siempre le daba los peces de uno en uno y además no podían ser demasiado grandes.

Los pescadores nos facilitaron pescado gratis todo el tiempo. Sobre todo sardinas. Hacía porciones y las congelaba y Alexander se comía dos o tres bolsas cada día. Era un poco asqueroso, porque cuando descongelas las sardinas, no están en muy buen estado. Y cuando estaba lleno, Alexander solía meterse la última sardina en el pico y luego sacudía la cabeza. Así que había trozos de sardina por todas partes.

Los pingüinos son animales increíblemente sociables. Y muy inteligentes. En cuanto Alexander tuvo un poco de movilidad, se arrastraba hasta mis pies y se tumbaba sobre ellos cuando yo estaba trabajando en el microscopio. Y me hablaba. Por supuesto, no me quedó más remedio que aprender a imitar sus sonidos. Y aunque no entendía mi "acento", estaba claro que sabía que me refería a él.

Era increíblemente curioso. Los pingüinos también son extremadamente valientes. Unos temerarios absolutos. Alexander lo exploraba todo, trepaba por todas partes, se caía, se abría camino como podía y buscaba constantemente. Quería encontrar algo que fuera interesante para él. Y cuando no podía verme, me llamaba. Al principio en voz baja y luego cada vez más alto. Pero no con impotencia. Lo hacía



cuando me necesitaba. Y cuando yo contestaba, venía corriendo hacia mí.

Pero lo más gracioso era que no paraba de estornudar. Parece mentira lo gracioso que puede ser un animal con frac cuando viene corriendo hacia ti con los brazos extendidos diciendo “¡Achís, achís, achís!”

Cuando empezó a ponerse fuerte, lo llevaba de paseo todos los días. El centro estaba justo en la playa. Al principio tenía miedo de los perros callejeros. Pero resultó que no se meten con los pingüinos. Y se comportan así porque saben que los pingüinos son muy malos: primero dejan que los perros se

acerquen mucho y luego les dan un picotazo en el hocico. Y todos los perros de por allí lo sabían.

Pero no huyó. Si se dirigía demasiado hacia el mar, le llamaba para que volviera. Y eso bastaba. Ya era verano, pero quería seguir alimentándolo para que engordara un poco. Porque cuanto más engordara, menor sería el riesgo de que se enfriara en el agua. Tardó un tiempo sorprendentemente largo en recuperarse del todo. Una vez más, me di cuenta de la crueldad de las mareas negras.

Y llegó un momento en el que se atrevió a meterse en el agua.

Pensé que se había ido. Pero volvió. Con el tiempo, nadaba más y más tiempo. Y eso era exactamente lo que yo quería. No quería tenerlo como mascota.

Y un día no volvió. Pero volvió a visitarme unas semanas después. No estaba en la puerta esperándome, pero merodeaba por la playa, me reconoció y caminó hacia mí... Incluso pude tocarlo y abrazarlo —cosa que no se debe hacer con un pingüino extraño—, pero luego volvió a marcharse.

Así se comportan las aves. Hacen lo mismo con sus padres. Creo que lo hizo muy bien ahí fuera. 🍷



Próxima etapa

El mejor viaje es el que aún no has hecho.

LOÏCK PEYRON, NAVEGANTE FRANCÉS, EN 1959

ASÍ es
LA VIDA



“Simplemente no me atreví a dispararle”.

Llegaba tarde a mi vuelo y, en el control de seguridad del aeropuerto me pidieron que me quitara la chaqueta. Le susurré a la amiga que iba conmigo: “Me la puse para tapar una mancha de café”.

La mujer mayor que estaba detrás mío en

la fila me hizo sentir mejor por mi descuido cuando dijo: “No se preocupe por la mancha de café. Lleva la blusa al revés”.

—s.s.,
EEUU

Mi mujer no es muy fanática de los coches, pero cuando se trata

del que va a conducir, insiste en que cumpla con ciertos criterios.

Un día, me anunció:
—Sé exactamente qué tipo de coche quiero.

—¿Ah, sí? —le pregunté—. ¿Qué tipo?

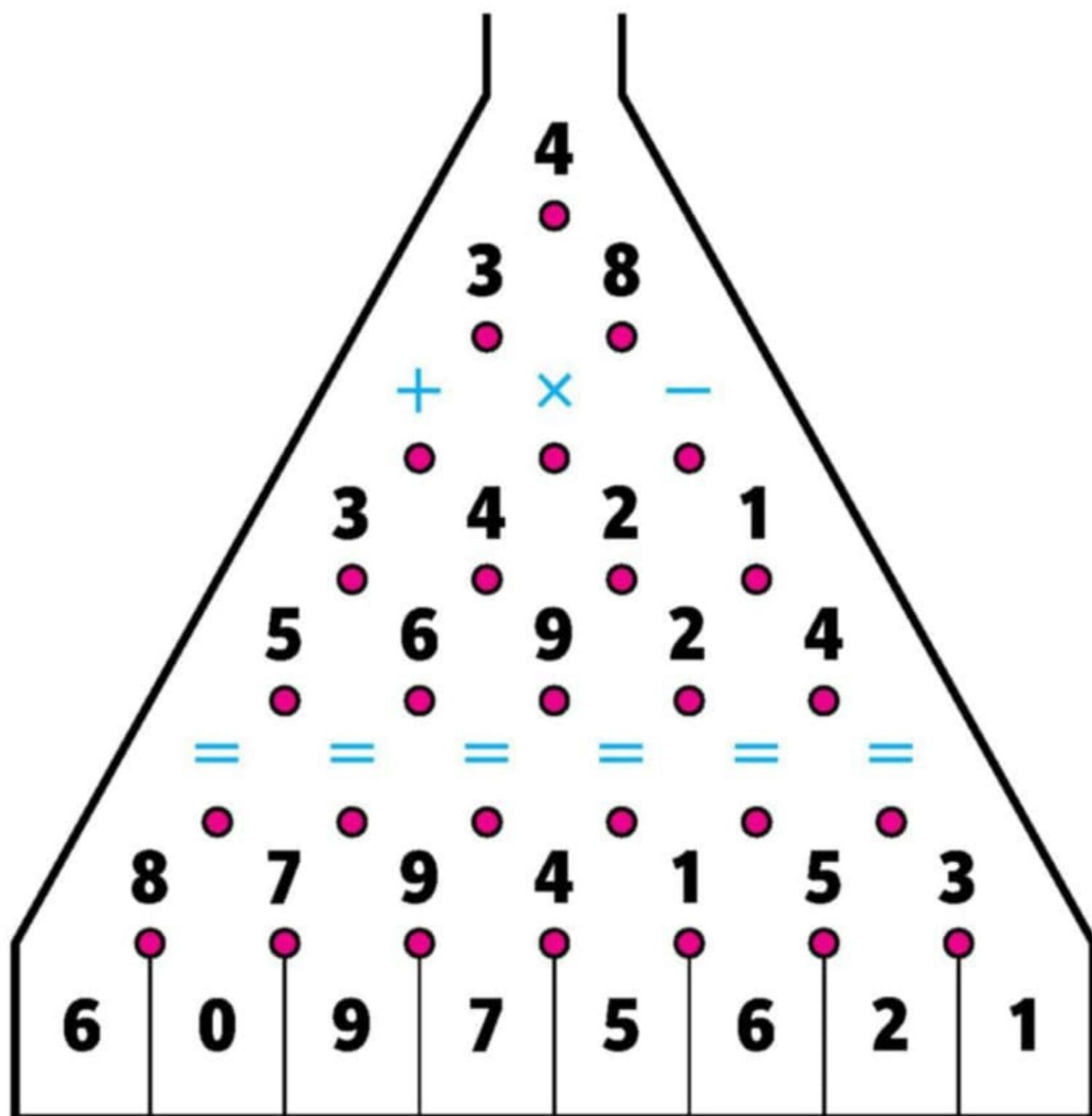
—Uno verde —fue su respuesta.

—D.D., EEUU

ROMPECABEZAS

Caída libre

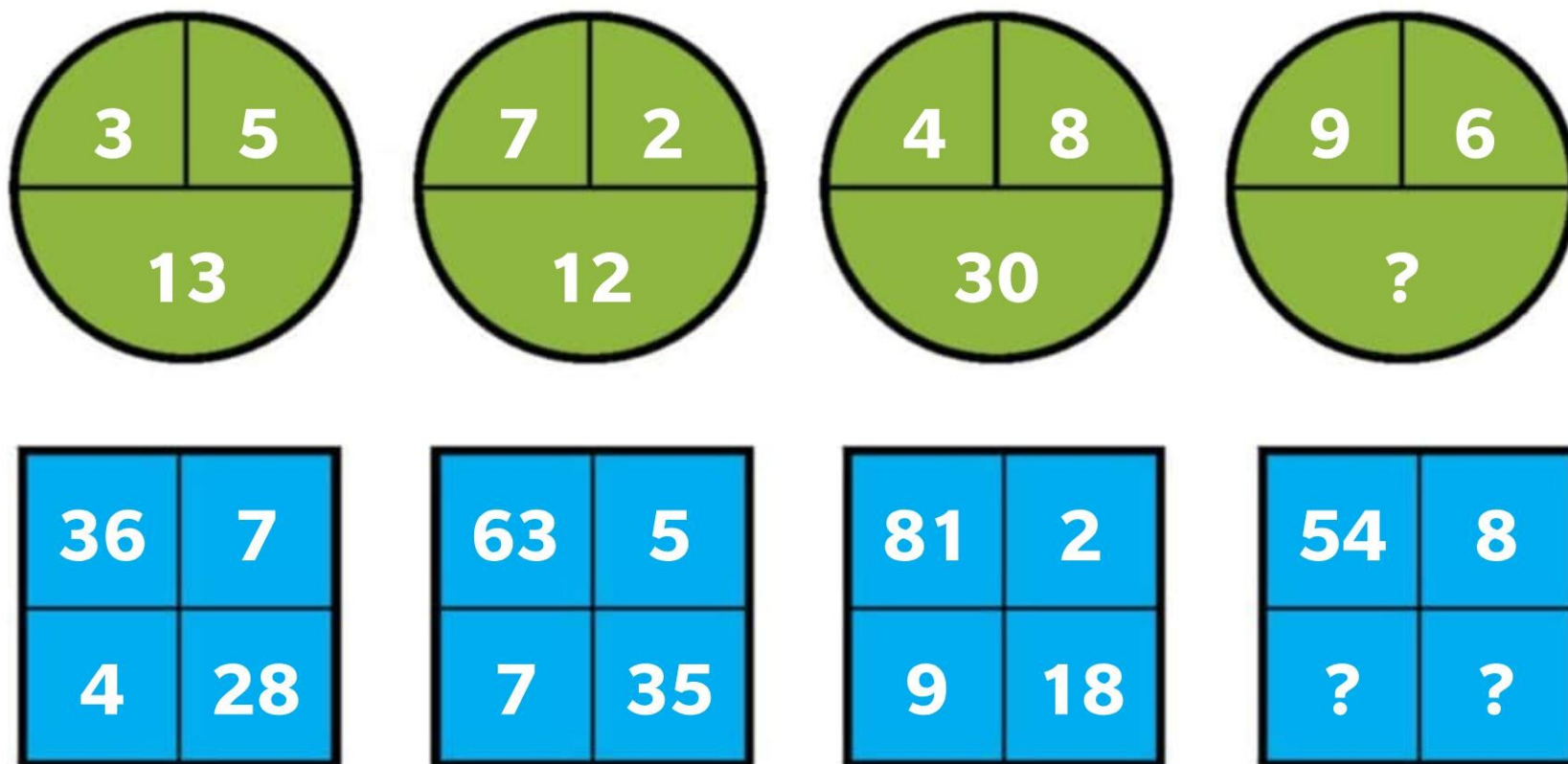
MEDIA Si dejas caer una moneda desde la parte superior del tablero de abajo, la moneda caerá a la izquierda o a la derecha a medida que impacte sobre cada clavija rosa (no se producen rebotes fuertes en este juego). Solo existe una manera de atravesar los números y símbolos para formar una ecuación correcta en el trayecto de descenso. ¿Puede encontrarla?



DARREN RIGBY (CAÍDA LIBRE)

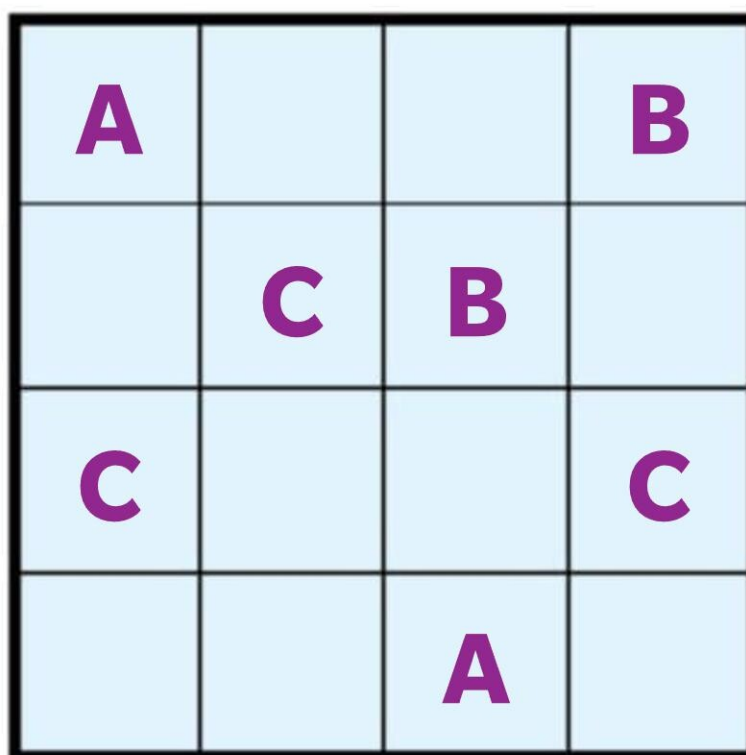
Lógica numérica

MEDIA Observa cada una de estas dos filas e indica qué números faltan en el diagrama final siguiendo la misma lógica utilizada en los demás diagramas de esa misma fila.



Liberados

DIFÍCIL Pon una A, B o C en cada casillero vacío de esta cuadrícula. No puede haber tres casilleros consecutivos en ninguna línea horizontal, vertical o diagonal que contengan un grupo de letras idénticas (como B-B-B) ni un grupo de tres letras diferentes (como C-A-B). ¿Puedes completar la cuadrícula?



En buena compañía

FÁCIL Siempre invitas a tu prima y a su familia a cenar a casa, y ella siempre te da una respuesta ambigua y desconcertante.

Este año te dijo: “La mayoría de nuestros tres hijos no podrán ir este año, por lo que no podremos ir todos, pero tampoco significa que no iremos. Como el más pequeño aún vive con nosotros, irá adonde vayamos mi marido y yo ese día. Y nuestros gemelos son siempre inseparables”.

¿A cuántos integrantes de esta familia de cinco personas debes esperar entonces para tu cena familiar?



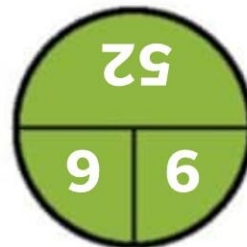
SOLUCIONES

Liberados

A	B	B	A
C	C	C	A
C	C	A	C
B	A	B	C

En buena compañía

Tres: tu prima, su marido y su hijo más pequeño.



Luego multiplica ese número por el que aparece en el extremo superior derecho para obtener el número que aparece abajo a la derecha. Los cálculos para la última figura son:
 $54 \div 9 = 6$ y $6 \times 8 = 48$.

Lógica numérica

En cada círculo, multiplica los dos dígitos superiores, luego resta dos al resultado para obtener el número inferior. El cálculo para el último círculo es $(9 \times 6) - 2 = 52$. En cada cuadrado, divide el número del extremo superior izquierdo por 9 para obtener el número que aparece debajo.

Caída libre
 $43 + 36 = 79$



1. La construcción de las Pirámides de Giza es uno de los grandes logros de la antigüedad. ¿Bajo el mandato de qué faraón se construyó la Gran Pirámide, la mayor de todas?

- a) Tutankamón
- b) Ramsés II
- c) Keops
- d) Amenofis IV

2. La penicilina, descubierta en 1928, revolucionó la medicina al tratar infecciones bacterianas. ¿Quién fue el científico responsable de este descubrimiento?

- a) Marie Curie
- b) Alexander Fleming
- c) Louis Pasteur
- d) Robert Koch

3. En la famosa novela “Moby Dick”, escrita por Herman Melville, ¿cómo se llama el obsesivo capitán que persigue a la gran ballena blanca?

- a) Capitán Flint
- b) Capitán Hook
- c) Capitán Nemo
- d) Capitán Ahab

4. El brutalismo es un movimiento artístico que se caracteriza por enfatizar la naturaleza expresiva de los materiales. ¿Cuándo surgió?

- a) A finales del siglo XIX
- b) Década de los 50
- c) En los años 80
- d) En la Edad Media

5. El filósofo griego Sócrates, considerado uno de los padres del pensamiento occidental, fue acusado de corromper a la juventud ateniense y condenado a muerte. ¿Cómo se llevó a cabo su ejecución?

- a) En la hoguera
- b) Decapitación
- c) Beber cicuta
- d) Apedreamiento

6. Saturno es famoso por sus anillos, pero ¿de qué están principalmente compuestos estos anillos que lo rodean?

- a) Rocas y polvo
- b) Gases y hielo
- c) Hielo y partículas rocosas
- d) Metales y polvo estelar

7. Vincent van Gogh, famoso pintor postimpresionista, creó obras icónicas como “La noche estrellada”. ¿En qué país nació este célebre artista?

- a) Bélgica
- b) Francia
- c) Países Bajos
- d) Alemania

8. El Coliseo es uno de los monumentos más representativos de la arquitectura romana. ¿Para qué tipo de eventos fue principalmente utilizado durante el Imperio Romano?

- a) Representaciones teatrales
- b) Luchas de gladiadores
- c) Ceremonias religiosas
- d) Ejecuciones públicas.

9. El personaje de ficción “Harry Potter” fue creado por la escritora J.K. Rowling y se convirtió en un fenómeno mundial. ¿En qué año fue publicado el primer libro de la serie, “Harry Potter y la piedra filosofal”?

- a) 1995
- b) 1997
- c) 1999
- d) 2000

10. El término “cognición” en psicología se refiere a los procesos mentales involucrados en la adquisición de conocimientos. ¿Qué investigador es famoso por su teoría del desarrollo cognitivo en niños?

- a) Sigmund Freud
- b) Jean Piaget
- c) Carl Jung
- d) Abraham Maslow

11. El chucrut o Sauerkraut es uno de los platos tradicionales alemanes más famosos del mundo. Se trata de un plato a base de...

- a) Fideos
- b) Col fermentada
- c) Salchichas
- d) Patata

12. ¿Qué nombre recibe la relación ecológica en la que una especie se beneficia sin afectar a la otra?

- a) Mutualismo
- b) Parasitismo
- c) Comensalismo
- d) Simbiosis

13. El río Amazonas es conocido como el más largo del mundo. ¿En qué país tiene su nacimiento?

- a) Brasil
- b) Perú
- c) Colombia
- d) Bolivia

14. ¿Qué ajedrecista fue campeón mundial a los 22 años?

- a) Anatoli Karpov
- b) Garry Kasparov
- c) Bobby Fischer
- d) Magnus Carlsen

15. ¿En qué país se celebra el festival de Loi Krathong, donde las personas lanzan pequeñas balsas con velas en los ríos?

- a) China
- b) Vietnam
- c) Tailandia
- d) Japón

Respuestas: 1. c) Keops. 2. b) Alexander Fleming. 3. d) Capitán Ahab. 4. b) Años 50. 5. c) Beber cicutá. 6. c) Hielo y partículas rocosas. 7. c) Países Bajos. 8. b) Juegos de gladiadores. 9. b) 1997. 10. b) Jean Piaget. 11. b) Col fermentada. 12. c) Comensalismo. 13. b) Perú. 14. b) Garry Kasparov. 15. c) Tailandia.

VOCABULARIO



“No empieces a engañarte con las palabras —le dije—. La libertad está ahí y hay que luchar por ella, pero no empieces a conformarte con las palabras. Las palabras se gastan y pierden brillo. Los hechos no...”
(Josefina Aldecoa, *Historia de una maestra*)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. añil **A** Animal de un año. **B** Colorante azul oscuro. **C** Cielo sereno.

2. antídoto **A** Negación de donación. **B** Medicina digestiva. **C** Medicamento contra veneno.

3. urdimbre **A** Trama de un tejido. **B** Acechanza, trampa. **C** Cicatería.

4. veleidad **A** Voluntad antojadiza y vana. **B** Veleta. **C** Deseo irreprimible.

5. inferencia **A** Acto de transportar. **B** Impedimento de transporte. **C** Deducción.

6. augur **A** Adivino. **B** Primera hora de la mañana. **C** Hecho contingente con consecuencias.

7. taxonomía **A** Denominación de taxones. **B** Clasificación. **C** Oposición de contrarios.

8. biota **A** Biografía cómica. **B** Biología de hongos. **C** Conjunto de flora y fauna de una región.

9. bonzo **A** Monje ortodoxo. **B** Monje taoísta. **C** Monje budista.

10. pantalán **A** Muelle o embarcadero. **B** Pantalón de pernera ancha. **C** Denuncia sin pruebas.

11. escoplo **A** Escoba de urce o brezo. **B** Instrumento para labrar la madera. **C** Financiación a escote.

12. nepente **A** Impulso brusco e inesperado. **B** Medicamento de los griegos que producía olvido. **C** Heredero lejano.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. añil (B) Colorante azul oscuro: “Había una muela de piedra para moler almidón, pilas para el añil teñidas de azul”.

2. antídoto (C) Medicamento contra veneno: “El humor es el mejor antídoto para transitar los temas más incómodos”.

3. urdimbre (A) Trama de un tejido: “Sostenidas por un andamiaje de conceptos y una urdimbre de deseos”.

4. veleidad (A) Voluntad antojadiza y vana: “Hacía campaña contra las veleidades autoritarias del regeneracionismo”.

5. inferencia (C) Deducción: “Un autómatas que pudiera deducir todo el conocimiento partiendo de un pequeño grupo de reglas de inferencia obvias”.

6. augur (A) Adivino: “En la antigüedad había augures especializados en echar los dados en los puertos y en los cruces de caminos”.

7. taxonomía (B) Clasificación: “Aplicadas a las personas, las taxonomías asfixian y aíslan».

8. biota (C) Conjunto de flora y fauna de una región: “El efecto de la crisis de salinidad del Messiniense sobre la biota marina mediterránea”.

9. bonzo (C) Monje budista: “...un pueblo donde un joven quiso quemarse a lo bonzo en una iglesia”.

10. pantalán (A) Muelle o embarcadero: “...con un grupo de amigos recién desembarcados en un pantalán en la Sabina de Formentera”.

11. escoplo (B) Instrumento para labrar la madera: “A escoplo marcó los espaldares de las sillas del mobiliario de la casa”.

12. nepente (B) Medicamento de los griegos que producía olvido: “Nepente, la droga que vertió Helena en la crátera del vino para poder hablar con Telémaco”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Psicología del regalo

¿Qué dice de nosotros el acto de regalar en las próximas fechas navideñas?



Perdidos en el Amazonas

Cómo sobrevivieron cuatro niños en el Amazonas tras un accidente de avión.

Interruptores

¿Por qué algunas personas, en particular hombres, siempre están interrumpiendo a los demás?

Alcohol y Navidad

Las últimas recomendaciones sobre el alcohol cuando se acerca una época de excesos.



*Zafiro, Esmeralda, Rubí,
cristales de Swarovski® y Oro de 1ª Ley
deslumbrando sobre Cerámica blanca*

Lovely
RELOJ JOYA
by LANSCOTTE



**SÓLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)**



Lanscotte

ALTA RELOJERÍA SUIZA

- Acero acabado en Oro de 1ª Ley IPG.
- Brazalete con eslabones centrales en Cerámica blanca de alta resistencia.
- 180 cristales de Swarovski adornan el bisel, la parte central del dial y los indexes.
- Cristal mineral curvo endurecido.
- 3 auténticas Piedras Preciosas: Zafiro a las 3h; Esmeralda las 6h; y Rubí a las 9h.
- Numerales dorados en los cuartos y agujas con material luminiscente, visible en la oscuridad.
- Cierre de seguridad invisible.
- Water Resistant: 5 ATM.
- Diámetro de la caja: 38 mm.
- Grabados exclusivos de Lanscotte.
- Mecanismo de máxima precisión ensamblado a mano.
- Presentación en estuche de joyería con Certificados y Garantía Internacional de 3 años

Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



902 107 902

**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EX64



FOTO: © PAUL ROBERT



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.